

Capítulo 10

**Qualidade de Vida na Velhice Frente ao
Avanço Tecnológico**

ALESSANDRA DE SOUZA CERRI

MESTRE EM EDUCAÇÃO FÍSICA

PESQUISADORA DO GRUPO ESCOLA PROMOTORA DA QUALIDADE DE VIDA E
SAÚDE, FEEF, UNICAMP

O aumento no número de indivíduos idosos no quadro demográfico de muitos países, inclusive do Brasil, tem mostrado, entre outras coisas, que a qualidade de vida da população de um modo geral, melhorou. Essa melhora é resultado de uma série de fatores e entre eles está o avanço tecnológico presenciado em diversos setores da sociedade moderna.

Esse progresso tecnológico, se em muitos casos pode ser prejudicial, como na indução ao sedentarismo, em outros pode ser benéfico, como é o caso da medicina, que desenvolveu, por exemplo, vários exames que previnem e auxiliam na maior longevidade da população.

Assim sendo, discutiremos aqui como as novas tecnologias influenciam o aumento da expectativa de vida e como o uso dessas ferramentas pode auxiliar na qualidade de vida de indivíduos idosos.

Considerações sobre Envelhecimento

O segmento idoso, proporcionalmente, é o de maior crescimento hoje, especialmente em função do avanço tecnológico presenciado em várias áreas de atuação humana, e também devido a algumas alterações sociais ocorridas em nossa sociedade, como, por exemplo, a redução da natalidade e aumento da expectativa de vida (NERI E CACHIONI, 1999).

Essa expectativa de vida progrediu da seguinte forma: em 1950 era de 43,3 anos; em 1980 foi para 60,1 anos e em 1999 aumentou para 68,4 anos (FORTI E CHACON-MIKAHIL, 2004), e esse fenômeno continuará com suas elevações ao ponto de projeções indicarem que por volta de 2025 essa expectativa de vida seja em torno de 73 anos (FLECK *et al.*, 2003).

Estimativas mostram que 25 milhões de idosos estarão incrementando a população brasileira em 2030 (PRADA, 1996), o que levará o país a ser o sexto colocado em termos de indivíduos idosos do mundo. Tendo uma incorporação anual de 650 mil idosos no quadro demográfico brasileiro, não podemos mais acreditar que somos um país jovem (FORTI E CHACON-MIKAHIL, 2004).

Esses números mostram que, de uma maneira geral, a qualidade de vida da população melhorou, bem como a qualidade e quantidade dos serviços disponíveis a ela em diferentes áreas. No entanto, tais números não podem significar por si só que a qualidade de vida dos indivíduos idosos possa ser considerada ideal.

O processo de envelhecimento, de uma maneira geral, envolve uma perda progressiva das aptidões funcionais do organismo (ALVES *et al.*, 2004). Do ponto de vista fisiológico, algumas degenerações comuns a esse processo envolvem diminuição de força e resistência muscular, amplitude articular, perda de massa corporal magra e redução da flexibilidade (FUKAGAWA E PRUE, 2001).

O avanço nos estudos relacionados ao envelhecimento tem mostrado que ele ocorre de maneira diferenciada em função do sexo. No envelhecer masculino, são observadas as alterações hormônio-dependentes que provocam os declínios

na massa magra (sarcopenia), diminuição da força muscular e das habilidades funcionais. Já o envelhecer feminino, possui mudanças hormonais características do climatério e da menopausa mostrando um perfil sexo-dependente muito marcante, ocasionando entre outros fatores maior vulnerabilidade feminina a doenças cardíacas e cerebrovasculares (FORTI E CHACON-MIKAHIL, 2004).

Qualidade de Vida na Velhice e Avanço Tecnológico

O uso de novas tecnologias tem auxiliado os idosos em vários setores, mas especialmente o uso dessas ferramentas no diagnóstico e na prevenção de doenças características desse grupo tem contribuído muito para a melhora da qualidade de vida na velhice.

É importante salientar a necessidade de se pensar qualidade de vida determinada não só pelo estilo de vida, mas também pelas condições e modo de vida, que juntos caracterizarão as questões relativas à saúde de todos os segmentos da sociedade (VILARTA E GONÇALVES, 2004).

Mais que isso, quando tratamos de qualidade de vida no envelhecimento não podemos analisar fatores isolados, mais sim, deve-se considerar a associação de diversos componentes da saúde física, mental e social que afetam a vida desses indivíduos.

Na área da saúde, o aumento da expectativa de vida é significativamente maior hoje, devido, entre outros fatores, à existência de diversos exames preventivos proporcionados pelo avanço da medicina, entre eles: testes laboratoriais, bioimpedância, eletrocardiograma, ultrassons variados que têm diagnosticado precocemente e conseqüentemente reduzindo de maneira eficaz o número de doenças fatais.

Além disso, esses exames têm alertado para a necessidade de se aumentar os níveis de atividade física, auxiliando assim na diminuição do que é considerado hoje um dos maiores males mundiais, o sedentarismo.

Em relação à atividade física, sabe-se que a adoção de um estilo de vida ativo reduz diretamente o risco de desenvolvi-

mento de doenças crônicas degenerativas, além de promover mudança com relação a fatores de risco para numerosas outras doenças (FORTI E CHACON-MIKAHIL, 2004).

O grande desafio da ciência e da sociedade hoje é aumentar a disponibilidade desses exames e, mais que isso, divulgar a importância de se trabalhar com os componentes conjuntos relacionados à qualidade de vida da população, especialmente, a de pessoas idosas, devido a sua representatividade.

O estilo de vida refere-se ao conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas (NAHAS, 2001). Desse modo, a adoção de hábitos alimentares saudáveis que respeitem as necessidades específicas de cada fase da vida também deve ser considerada.

Nesse contexto, podemos perceber que as novas tecnologias também têm auxiliado a população de forma geral, através das muitas informações disponíveis sobre os alimentos e suas consequências para a saúde (AFFONSO E SONATI, 2007). Essa questão no caso dos idosos é muito relevante, pois esse grupo é muito suscetível a doenças crônicas degenerativas nas quais a alimentação exerce forte papel, como é o caso da hipertensão, diabetes e obesidade.

É interessante ressaltar que a qualidade de vida no envelhecimento está focada em alguns fatores como a eliminação do fumo, o aumento da atividade física e a melhora de padrões nutricionais. Além disso, há forte evidência de que esses aspectos quando trabalhados conjuntamente geram resultados mais eficazes e duradouros (CERRI E MANTOVANI, 2007).

Quando tratamos do conceito qualidade de vida na velhice, percebemos que outros aspectos são relevantes além dos relacionados à medicina, e que também são influenciados pelo avanço tecnológico. No âmbito social, vemos que um dos grandes abismos entre os jovens e os idosos é a informática, que em função da velocidade dos acontecimentos muitas vezes pode ser um fator de exclusão social e angústia para o idoso.

Assim sendo, a inclusão digital pode ser um meio facilitador para a construção e consolidação da proposta de comunidade saudável da Organização Mundial de Saúde (OMS), a medida que auxiliará na inclusão social (VILELA JR., 2007).

Essa aproximação da realidade com o mundo virtual pode ser de grande importância para a saúde psicológica dos idosos, uma vez que eles se sentirão capazes de interagir com um mundo que muitas vezes está tão distante para eles.

O progresso científico e tecnológico direcionado aos idosos também pode ser percebido no lazer; o turismo voltado para esse grupo, por exemplo, cresce consideravelmente. Nessas opções de lazer, as necessidades e anseios desses indivíduos são priorizados em função de diversos estudos que buscaram analisar o bem-estar na velhice.

Considerações Finais

O aumento da expectativa de vida da população é fato comprovado e que vem mostrando que muitas questões epidemiológicas e sociais estão sendo solucionadas.

No entanto, o grande desafio da ciência é aumentar ainda mais o número de pessoas beneficiadas pelo avanço tecnológico, pois ele ainda é restrito a um segmento mais privilegiado da sociedade.

A disseminação do conhecimento resultante desse progresso científico e tecnológico deve ser feita de maneira maciça e eficaz, principalmente junto aos grupos com necessidades especiais da sociedade, incluindo os idosos.

Dentro dessa lógica, um dos grandes problemas relacionados à saúde pública é prevenir doenças que, além de aumentar os gastos orçamentários, comprometem a qualidade de vida dos idosos, grupo em marcante crescimento, conforme já dito anteriormente.

Dessa forma, aumentar o número de pessoas assistidas por exames preventivos é de suma importância, e uma das formas de se alcançar isso é a orientação através de programas públicos e privados, mostrando de maneira acessível porque e como esses exames devem ser feitos.

Melhorar a qualidade de vida os idosos é também garantir assistência nas questões nutricionais, sociais e de lazer. Esses contextos estão sendo constantemente beneficiados com as novas tecnologias. No entanto, é de extrema importância que

se aumentem os investimentos na divulgação e acesso às novas descobertas da ciência para que os idosos possam usufruir integralmente de seus direitos como cidadãos.

Devemos, no entanto, finalizar essa discussão ressaltando a necessidade de alertar os aspectos negativos que inevitavelmente esse avanço tecnológico pode trazer.

Dentro dessa ótica, é importante prevenir a tendência ao sedentarismo e isolamento que podem estar embutidos em alguns casos: o uso excessivo de veículos automotores, serviços de entregas domiciliares e uso de eletrodomésticos que reduzem drasticamente os níveis de atividade física diária; além da preferência pela utilização de televisores e computadores que podem reduzir a socialização tão necessária na velhice.

Enfim, como todos os grandes acontecimentos o avanço tecnológico tem seus aspectos positivos e negativos, cabe a ciência, através da disseminação do conhecimento, e aos órgãos públicos, através de investimentos em programas, garantirem o máximo de acesso aos aspectos que beneficiam a qualidade de vida do cidadão, além de alertar e prevenir sobre os fatores que possam vir a prejudicar essa mesma qualidade de vida tão almejada.

Referências

AFFONSO, C.; SONATI, J. HÁBITOS ALIMENTARES E PREVENÇÃO DE DOENÇAS. IN: VILARTA, R. (ORG.) ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ATIVIDADE FÍSICA PARA A QUALIDADE DE VIDA. CAMPINAS: IPES EDITORIAL, 2007, p.151-160.

ALVES, R.V.; MOTA, J.; COSTA, M.C.; ALVES, J.G.B. APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE DE IDOSOS: INFLUÊNCIA DA HIDROGINÁSTICA. REVISTA BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE, v.10, n.1, p.31-37, 2004.

CERRI, A.; MANTOVANI, E.P. NUTRIÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA NO ENVELHECIMENTO. IN: VILARTA, R. (ORG.) ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ATIVIDADE FÍSICA PARA A QUALIDADE DE VIDA. CAMPINAS: IPES EDITORIAL, 2007, p.193-201.

FLECK, M.P.A; CHACHAMOVICH, E.; TRENTINI, C. PROJETO WHO-QOL-OLD: MÉTODOS E RESULTADOS DE GRUPOS FOCALIS NO BRASIL. REVISTA DE SAÚDE PÚBLICA, v.37, n.6, p.793-799, 2003.

FORTI, V.; CHACON-MIKAHIL, M. QUALIDADE DE VIDA E ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE. IN: GONÇALVES, A. & VILARTA, R. QUALIDADE DE VIDA E ATIVIDADE FÍSICA: EXPLORANDO TEORIA E PRÁTICA. BARUERI, SP: MANOLE, 2004, p.227-256.

FUKAGAWA, N.K.; PRUE, A.E.H. NUTRITIONAL ISSUES IN GERIATRICS. IN: LEVKOFF, S.E.; CHEE, Y.; NOGUCHI, S. AGING IN GOOD HEALTH: MULTIDISCIPLINARY PERSPECTIVES. NEW YORK: SPRINGER PUBLISHING COMPANY, 2001, p.173-185.

NAHAS, M.V.ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA. LONDRINA: MIDIOGRAF, 2001.

NERI, A.L.; CACHIONI, M. VELHICE BEM SUCEDIDA E EDUCAÇÃO. IN: NERI, A.L.; DEBERT,G.G. VELHICE E SOCIEDADE.CAMPINAS: PAPIRUS, 1999.

PRADA, C.UM PAÍS QUE AMADURECE, 2000. PROBLEMAS BRASILEIROS, 1996; v.3, p.4-9.

VILARTA, R.; GONÇALVES, A.CONDIÇÕES DE VIDA, MODO DE VIDA E ESTILO DE VIDA. IN: GONÇALVES, A. & VILARTA, R. QUALIDADE DE VIDA E ATIVIDADE FÍSICA: EXPLORANDO TEORIA E PRÁTICA.BARUERI, SP: MANOLE, 2004, p.63-78.

VILELA JR, G. INCLUSÃO DIGITAL E EDUCAÇÃO CONTINUADA SOBRE BOA ALIMENTAÇÃO E QUALIDADE DE VIDA. IN: VILARTA, R. (ORG.) ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ATIVIDADE FÍSICA PARA A QUALIDADE DE VIDA. CAMPINAS: IPES EDITORIAL, 2007, p.151-160.