



QUALIDADE DE VIDA E APTIDÃO FÍSICA DE CUIDADORES

CALIDAD DE VIDA Y CONDICIÓN FÍSICA DE CUIDADORES

QUALITY OF LIFE AND PHYSICAL FITNESS OF CAREGIVERS

Alexandra Mellissa Moura de Farias

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-0561-0278>

Faculdade Adventista da Bahia

E-mail: alexandramellissafarias@gmail.com

Paloma Silva Lopes

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9434-3431>

Faculdade Adventista da Bahia (FADBA)

E-mail: paloma.lopes@adventista.edu.br

Eixo temático: Ciências da saúde.

RESUMO SIMPLES

Introdução: Qualidade de vida é um conceito que abrange diversos aspectos da vida das pessoas, incluindo saúde, trabalho, família e amigos. Cuidadores de pessoas com necessidades especiais são fundamentais para a realização das atividades cotidianas. No entanto, as demandas e o cuidado constante podem afetar a saúde física e emocional daqueles que prestam cuidados, gerando sintomas como estresse, fadiga, depressão e alterações na autoestima. Os cuidadores, muitas vezes familiares, têm um papel fundamental no bem-estar e na qualidade de vida dos pacientes, mas, acabam por negligenciar suas próprias necessidades pessoais, podendo sofrer com problemas emocionais e físicos. A prática regular de atividade física constitui uma das formas de minimizar os impactos gerados pela alta demanda física e emocional, além de ser uma estratégia para melhorar a qualidade de vida e o bem-estar geral desses sujeitos. Diante desse contexto, a compreensão da relação entre aptidão física e a qualidade de vida de cuidadores faz-se necessária para auxiliar no desenvolvimento de intervenções e políticas públicas de saúde que atendam às necessidades desses profissionais.



Objetivo: Identificar a relação entre o nível de aptidão física e a qualidade de vida de cuidadores.

Método: Trata-se de uma revisão sistemática, construída seguindo critérios do PRISMA, a partir de estudos originais publicados nas bases de dados PubMed, SciELO e Biblioteca Virtual em Saúde. As buscas foram realizadas através de combinações (utilizando os operadores AND e OR) das estratégias de pesquisa PICOS utilizando os descritores cuidadores, qualidade de vida, aptidão física e seus sinônimos e termos correlatos em inglês. Os critérios de elegibilidade incluiu indivíduos com idade ≥ 18 anos, estudos originais (estudos observacionais e ensaios clínicos randomizados), publicados em inglês e português, disponíveis em texto completo, gratuito, com data de publicação entre 2012 e 2022. Foram excluídos estudos duplicados, realizados com animais, relatos de casos e amostras inferiores a 30 participantes.

Resultados (esperados / parciais): Acredita-se que muitos cuidadores tendem a negligenciar sua própria saúde e bem-estar devido à sobrecarga de cuidados com o doente. Isso pode levar a problemas físicos e psicológicos, como dores físicas, depressão e ansiedade. Além disso, a falta de apoio social e financeiro para os cuidadores pode influenciar negativamente a qualidade de vida desses indivíduos. Estudos sugerem que o exercício físico isoladamente pode não ser suficiente para melhorar a qualidade de vida dos cuidadores. Entretanto, é importante considerar que a atividade física pode ter efeitos benéficos para a saúde física e mental dos mesmos. Desta forma, a realização de pesquisas com o intuito de verificar a relação entre o nível de aptidão física e a qualidade de vida de cuidadores pode contribuir para o desenvolvimento de intervenções eficazes para melhorar a qualidade de vida desses sujeitos e, conseqüentemente, melhorar o cuidado prestado aos pacientes ou indivíduos que dependem de cuidados.

Descritores: Quality of Life; Physical Fitness; Caregivers.

Eixo temático: Ciências da saúde.