

O que é qualidade de vida?

Educação Física

Enviado por:

Postado em:24/06/2008

Atualmente é sem duvida um dos temas mais comentados e discutidos, qualidade de vida não só no trabalho mais também no pessoal, mas o que seria realmente qualidade de vida?Saiba mais...

Atualmente é sem duvida um dos temas mais comentados e discutidos, qualidade de vida não só no trabalho mais também no pessoal, mas o que seria realmente qualidade de vida? Podemos conceituar Qualidade de Vida como: Qualidade de vida - "É o conjunto de condições objetivas presentes em uma determinada área e da atitude subjetiva dos indivíduos moradores nessa área, frente a essas condições" (Hornback et alli, 1974). (18) Qualidade de vida - "São aqueles aspectos que se referem às condições gerais da vida individual e coletiva: habitação, saúde, educação, cultura, lazer, alimentação, etc. O conceito se refere, principalmente, aos aspectos de bem-estar social que podem ser instrumentados mediante o desenvolvimento da infra-estrutura e do equipamento dos centros de população, isto é, dos suportes materiais do bem-estar". (SAHOP, 1978). (18) Qualidade de vida - "É a resultante da saúde de uma pessoa (avaliada objetiva ou intersubjetivamente) e do sentimento (subjetivo) da satisfação. A saúde depende dos processos internos de uma pessoa e do grau de cobertura de suas necessidades, e a satisfação depende dos processos internos e do grau de cobertura dos desejos e aspirações". (Gallopín, 1981). (18) Qualidade de vida - "O conceito de qualidade de vida compreende uma série de variáveis, tais como: a satisfação adequada das necessidades biológicas e a conservação de seu equilíbrio (saúde), a manutenção de um ambiente propício à segurança pessoal, a possibilidade de desenvolvimento cultural, e, em último lugar, o ambiente social que propicia a comunicação entre os seres humanos, como base da estabilidade psicológica e da criatividade". (Maya, 1984). (18) Como podemos ver vários são os conceitos quando o assunto é qualidade de vida, porém ter qualidade de vida não significa apenas que um indivíduo ou um grupo social tenham saúde física e mental, mas que estejam bem com todos ao seu redor e com ele mesmo, e com a vida, é estar em equilíbrio! Esse equilíbrio diz respeito ao controle de sua vida e dos acontecimentos a sua volta. Então, tem qualidade de vida o sujeito que consegue tomar as rédeas da sua própria vida! É por isso que qualidade de vida tem a ver com escolhas de bem-estar, claro que elas estão limitadas pelos padrões de convivência social. A idéia de associar exercícios físicos à qualidade de vida, por exemplo, nasceu nos Estados Unidos, na década de 70. Mas tem gente que simplesmente abomina fazer ginástica. Sugerimos que essas pessoas possam optar por levar uma vida mais ativa não tendo que se transformar em atletas! Mais optando por coisas mais saudáveis como uma boa alimentação e incorporar a sua vida movimento alegria em todos os seus atos, com essa atitude tornara tudo ao seu redor com um colorido único, retirando de sua vida o cinza e o preto! Embora haja algumas linhas mestras, não dá para padronizar a qualidade de vida. Para não cairmos numa ditadura exatamente como aquela que impera no campo da estética corporal. Esse tema é tão importante e discutido que no Brasil existe a Associação Brasileira de Qualidade de Vida - Abqv que tem como missão promover a integração e desenvolvimento de profissionais multidisciplinares voltados para atuação em Qualidade de Vida, divulgando tendências, provocando discussões / reflexões e formando opiniões balizadoras de estilo de vida, padrões e ambiente saudáveis. A maioria das empresas tem adotado programas de qualidade de vida, mas pode ser momentâneo

apenas ou será que é uma proposta que veio para ficar? “Independente de tendências ou modismo ter qualidade de vida não se restringe apenas em ações dos outros, e sim em quanto e qual o valor que cada um tem por esse ser maravilhoso e único! Nos mesmos!” Carlos Alberto Lima dos Santos Educador Físico, Especialista em Condicionamento Físico Aplicado à Cardiologia Pesquisador em Ciência Cardiológica, no (InCor - HC.FMUSP) - Unidade de Hipertensão. Personal Trainer Fonte: <http://www.educacaofisica.com.br> Fonte imagem: Banco de imagens