

ENFRENTAMENTO DO ENVELHECIMENTO ATIVO NA PERCEPÇÃO DE IDOSOS

Vilyane Trigueiro Marinho; Lais Chaves do Nascimento; Fabiana Medeiros de Brito; Kamyla Félix Oliveira dos Santos; Keylla Talitha Fernandes Barbosa

Universidade Federal da Paraíba. E-mail: vilyanemarinho@hotmail.com

RESUMO

Objetivou-se investigar o enfrentamento do envelhecimento ativo na percepção de idosos. Pesquisa exploratória com abordagem qualitativa, realizada com 07 idosos, de um grupo social localizado na cidade de João Pessoa-PB. Os dados foram coletados através de entrevistas gravadas e analisados mediante a técnica de análise de conteúdo. Da análise emergiram duas categorias: I - Estratégias adotadas por idosos para um envelhecer de maneira ativa; II - Qualidade de vida em idosos: participação em grupo social. Demonstrou-se a percepção dos idosos no que concerne às estratégias para o envelhecimento ativo. Destarte, faz-se necessário a realização de novas pesquisas acerca desta temática a fim de proporcionar subsídios científicos aos profissionais de saúde e a população com intuito de aprimorar seus conhecimentos dando o suporte necessário à população idosa de uma vida saudável e digna.

Descritores: Idoso, Envelhecimento ativo, Percepção.

ABSTRACT

This study aimed to investigate the active aging strategies in the perception of the elderly. Exploratory research with qualitative approach, performed with 07 elderly, a social group in the city of João Pessoa-PB. Data were collected through interviews and analyzed through the technique of content analysis. Analysis emerged two categories: I - Strategies adopted by seniors to a stale in an active manner; II - Quality of life in elderly participation in social group. It demonstrated the perception of the elderly with regard to strategies for active aging. Thus, it is necessary to conduct further research on this issue in order to provide scientific support to health professionals and the population aiming to improve their knowledge by giving the necessary support to the elderly in a healthy and dignified life.

Keywords: Elderly, Active aging, Perception.

INTRODUÇÃO

O crescimento da população idosa é tido como uma das mais relevantes transições demográficas, acontecendo de modo rápido e abrupto, sobretudo nos países em desenvolvimento, sem adequado acompanhamento do progresso social e econômico. No contexto brasileiro, a perspectiva é de que em 2025, o país ocupe a sexta colocação

mundial em número de idosos, chegando a 35 milhões de indivíduos com idade igual ou superior a 60 anos ¹.

O envelhecimento é um processo dinâmico e natural, no qual ocorrem diversas alterações de cunho biológico, psicológico e social. Atrelado a tal processo emergem aspectos relevantes, como o surgimento de doenças crônicas, comprometendo a capacidade funcional e a qualidade de vida dos idosos. Esta tendência implica em novas demandas para as políticas públicas, seguridade social, bem como para uma assistência integralizada à terceira idade ².

Nesse enfoque em 2002, ocorreu a II Assembleia Mundial das Nações Unidas, em Madrid, cujo objetivo principal era o de proporcionar novos olhares para políticas inovadoras acerca de um envelhecer diferenciado e pautado na autonomia, interligado a uma sociedade para todas as idades. Nessa perspectiva o envelhecimento ativo vem se destacando na sociedade como elemento primordial na adesão de medidas que assegure a essa população uma otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida ^{3, 4}.

A elucidação da Portaria nº 1.395/1999, a Política Nacional de Saúde do Idoso (PNSI), fornece uma cobertura integral à população idosa no seu processo de envelhecimento, e entra em concordância a Lei Orgânica da Saúde nº 8.080/90 e a Lei 8.842/94, contribuíram também para a garantia dos direitos a este público abordado ⁵.

Ressalta-se que, é de extrema relevância que os serviços de saúde desenvolvam estratégias que visem a promoção do envelhecimento ativo, tanto para a população por meio de atividades educativas como também para os profissionais de saúde, através da educação permanente. À luz desta eminência, envolve uma visão de encorajar a promoção de ações com o desígnio da autonomia e independência diante do envelhecer ativamente ⁶.

O envelhecimento ativo proporciona à pessoa idosa ser útil dentro de sua comunidade, uma vez que a responsabilidade de envelhecer com qualidade de vida cabe a si próprio, à sua família, à sociedade e ao Estado, onde este por sua vez deve criar

condições de prevenção e melhoria, propiciando serviços públicos adequados à garantia dos direitos desses indivíduos ⁷.

Quando o idoso compreende o processo de envelhecer como mais uma etapa de vida, interligado assim a estratégias como a ação de trabalhar, ter independência, ter lazer, ter um humor aguçado e praticar atividade física diariamente, este passa a ser o autor principal de sua vida tornando seu dia-a-dia saudável e ativo ³.

Outro estudo ⁸ retrata a percepção dos idosos que vivem ativos como um ato de encorajamento e aceitação da velhice associada à manutenção da autonomia e da independência. A compreensão destes é sempre positiva, uma vez que a interação social permite a ligação com novas amizades, o divertir, o sair de sua residência para vivências novas rotinas eliminando assim o isolamento e o surgimento de doenças oportunistas, como por exemplo a depressão.

Uma das estratégias para manter o idoso ativo é sua inserção em grupos de convivência com o objetivo de estimular uma vida ativa, proporcionando melhora no seu quadro clínico e evitando possíveis doenças como ansiedades e depressão. Diante disso esses grupos ofertam várias estratégias para se manter ativo como, oficinas e encontros relacionados à saúde, priorizando sempre a integração e convivência entre os integrantes do grupo ⁹.

Analisando a problemática do envelhecimento ativo, é imprescindível a necessidade de investigar tal fenômeno, principalmente no que concerne às estratégias adotadas pelos idosos para este processo. Vale ressaltar ainda, que na atualidade são incipientes estudos relacionados ao mesmo no cenário nacional. Diante do exposto, o presente estudo objetivou-se investigar as estratégias do envelhecimento ativo na percepção de idosos.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa exploratória, de natureza qualitativa, desenvolvida em um grupo de convivência localizado no município de João Pessoa, Paraíba.

A população foi composta por 1.287 idosos cadastrados no momento da coleta de dados. A amostra foi extraída por acessibilidade ou conveniência, de acordo com os seguintes critérios de inclusão: indivíduos de ambos os sexos com idade igual ou superior a 60 anos, segundo os limites cronológicos preconizados pelo estatuto do idoso e apresentar capacidade cognitiva, mensurada por meio do Mini Exame do Estado Mental (MEEM). Estabeleceu-se como ponto de corte os seguintes escores: resultado acima de 26 para os idosos completamente alfabetizados, 18 aos que tiveram até sete anos de estudo e mínimo de 13 para os analfabetos ¹⁰. Desse modo, a amostra final foi composta por sete idosos.

A coleta dos dados realizou-se no mês de março e abril de 2015, em sala privativa e selecionada para garantir o sigilo e segurança. Elencou-se a técnica de grupo focal, esta que é pautada na discussão em grupo acerca de um assunto, cujo objetivo é reunir novas ideias e informações de maneira aprofundada, demonstrando assim diversas percepções emitidas pelos envolvidos em tal grupo ¹¹. Para tanto, utilizou-se um roteiro de entrevista, gravador e um diário de campo.

Para manter o anonimato dos idosos selecionados, os depoimentos oriundos dos encontros foram identificados pela sigla “I”, seguido de números de um a sete. Exemplo: o primeiro idoso entrevistado foi codificado da seguinte maneira: “I.1”; o segundo participante, “I.2” e assim por diante. Os dados obtidos foram sistematizados qualitativamente, mediante a análise de conteúdo proposta por Bardin, por meio dos seguintes passos: pré-análise, que consistiu em organizar os dados coletados por meio dos formulários; exploração do material, identificando-se os pontos relevantes de cada questão, com seus respectivos pontos convergentes de acordo com o seu foco comum para, depois, agrupá-los em categorias e tratar os resultados, momento em que foram abordadas as inferências e as interpretações ¹².

Cabe destacar que o presente estudo considerou as observâncias éticas que normatizam a pesquisa envolvendo seres humanos dispostos na Resolução 466/12 da Comissão Nacional de Saúde. Sendo o projeto de pesquisa aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba, conforme protocolo nº

993.530/15 e CAAE nº 40978914.0.0000.5178. Aos participantes do estudo garantiu-se o consentimento livre e esclarecido, elaborado em linguagem acessível, incluindo objetivos, justificativas, procedimentos utilizados e informações sobre riscos da pesquisa; esclarecimentos adicionais, antes, durante e após o curso da investigação; anonimato; sigilo das informações e respeito à sua privacidade; liberdade de retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa sem prejuízos ao seu cuidado; assim como garantia do retorno dos benefícios da pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Categoria I – Estratégias adotadas por idosos para um envelhecer de maneira ativa

De acordo com autores ¹³ o envelhecimento ativo é um processo onde o idoso adquire equilíbrio biopsicossocial focado em sua autonomia e potencialidades, eliminando qualquer discriminação e preconceito que envolve em o ser idoso. No estudo de ⁵ definem que o envelhecimento ativo entende a pessoa idosa como um recurso dentro do meio em que ela vive, uma vez que envelhecer com qualidade de vida cabe não só a si próprio, mas também seus familiares, à sociedade e ao Estado.

Vale salientar que a ocorrência de várias limitações comuns com o passar dos anos, podem ser diminuídas ou até mesmo extinguidas pela inclusão de hábitos de vida saudáveis, segurança, interação social, que também estão ligadas às oportunidades proporcionadas pelas esferas sociais e políticas ¹⁴.

Pesquisa realizada com idosos acerca dos significados relacionados ao envelhecimento mostrou que o termo “idoso ativo” é associado a conotações positivas do envelhecer, relevando os termos “trabalha”, “independência”, “lazer”, “alegre” e “atividade física”, apresentando o idoso ativo como alguém independente funcionalmente, que possui autonomia e bem-estar ³.

Nesse contexto, ressalta-se que os idosos participantes do estudo demonstraram estratégias relevantes para um envelhecer de maneira ativa, como asseveram os relatos a seguir:

[...] Fazer crochê, costurar, quando eu não estou com vontade faço outra coisa, quando não estou fazendo nada vou pra rua, me distrair não fico dentro de casa não. (I1).

[...] Ter uma qualidade de vida, não ficar na dependência dos outros eu não, então trabalho e faço alguma coisa para me manter sadio, firme e não depender de ninguém. (I5).

[...] Ter meus cuidados com alimentação porque frituras podem causar do coração, não fumar, esses vícios, álcool, para poder viver bem e com saúde. (I4).

Desenvolver várias atividades exatamente como forma de me manter sadio e consciente. (I6).

As atividades físicas, ginásticas, academia e ir às festas. (I7).

Os depoimentos supracitados demonstram a percepção acerca das estratégias para um envelhecimento ativo. É possível notar que para o grupo de idosos entrevistados o ato de ir à festas, fazer atividade física, cuidar da alimentação, são pontos chaves para envelhecer bem e evitar a dependência de outras pessoas.

Um estudo ¹⁵ demonstrou que aumento do nível de atividades está diretamente relacionado à melhora nos sintomas depressivos, redução de ansiedade, uma maior tolerância ao estresse e a um aumento considerável da autoestima.

Os autores ¹⁶ evidenciaram, após análise de um grupo de idosos brasileiros e outro grupo de Portugal, que a prática de atividades na terceira idade encontra-se associada a prevenção de diversas patologias e está fortemente atrelada a sensação de bem-estar.

O envelhecer de forma ativa está atrelado a ações voltadas para um estilo de vida diferente. A partir do instante que o idoso embarca nesse novo estilo, o envelhecer torna-se fácil de se adaptar e não apenas um aproximar para o fim da vida. Nessa mudança o idoso passa a vivenciar uma qualidade de vida relacionada a práticas saudáveis ¹⁷.

Desse modo, observa-se que os idosos participantes desta pesquisa percebem e utilizam estratégias que corroboram para um envelhecer de maneira ativa permeado pela autonomia e independência.

Categoria II – Qualidade de vida em idosos: participação em grupo social

Grupos sociais tem a finalidade de assegurar aos idosos uma busca por sua identidade individual para que aja um modo de lidar com a velhice diante de suas limitações. Nesse sentido o processo social em grupos promove uma melhoria na autoestima do idoso resgatando seu autocuidado e independência. O envelhecimento ativo proporciona essa interação de modo que, o idoso se sinta encorajado a está sempre em buscar de meios que possa mantê-lo dinâmico e torne sua rotina mais prazerosa¹⁸.

A relevância da participação dos idosos em grupos sociais, favorece uma socialização, possibilita realizar atividades, lazer, sensação de liberdade e a melhoria da qualidade de vida. Dessa forma, envelhecer ativo é ter inclusão social de forma que o idoso não se sinta só e esteja de bem com a vida prevenindo de doenças mentais e crônicas⁹.

De acordo com um estudo de¹⁹, identificaram que idosos praticantes de musculação, hidroginástica e caminhada tem maiores níveis de força muscular diferente de idosos que não praticam exercício físicos. A magnitude de um idoso estar em grupos para realização de atividades motoras e mentais está além de um suporte na capacidade funcional, pois desmitifica que os idosos podem manter se ativo, independente de sua idade ou condição social.

Nessa linha de pensamento, merecem destaque alguns depoimentos dos participantes envolvidos na pesquisa, no que se refere à participação em grupos sociais, como evidenciam os trechos a seguir:

Conheci esse grupo abençoado fiz amizade e a gente se dá muito bem. Faz aniversários e saímos na sexta feira para atividades físicas lá na pracinha, a gente

combina para caminhar e depois tomar sorvete ou tomar água de coco, focar que é um exercício (risos). Esse grupo aqui sempre está na ativa só no domingo que é descanso. (12).

Aqui no grupo fazemos atividades físicas como pilates assim como oficina da memória. As festas também são muito boas e os professores também são excelentes. (13).

Aqui o clube está de parabéns pois são excelentes as atividades e os professores. (17).

O meu caso foi exatamente para preencher alguns espaços vazios dos dias que eu não estou aqui, então acho que eu preciso de atividade física e para mim foi muito importante participar do grupo, pois vim fazer uma atividade terminei fazendo três, duas físicas e uma para a memória. (11).

É foto em todo lugar, aqui na aula de pilates, no sorvete na caminhada. Adoro está aqui, e adoro este grupo. [...] Agora os homens tem muita resistência em participar dos grupos, repare que aqui no meio de nós só tem ele de homem. (15).

Esses relatos demonstram que os idosos ao conviver em grupos mostram suas potencialidades e descobertas para encarar os limites diários do envelhecimento. Está no meio de pessoas que lhe entendam e compartilhar coisas incomuns é um excelente escape de possíveis doenças mentais. O convívio diário com atividades que tragam suporte funcional elevam sua autoestima deixando de lado todo tipo de limite que a sociedade impõe para um idoso.

Um estudo apontou que a procura por grupos sociais é crescente e vem ocorrendo de maneira espontânea, o que revela a conscientização dos idosos para um viver diferenciado e independente, valorizando assim o processo de envelhecimento ativo²⁰.

O envelhecimento ativo possibilitar uma independência de acordo com toda a singularidade do ser idoso. No que concerne o bem está é uma ponte de elo e prazer quando se sabe que seu futuro esta mais perto do que seu passado, aja vista que o idoso que percebe que cada dia é um conquista ele simplesmente vive intensamente.

CONCLUSÃO

A partir do estudo proposto observou-se a relevância das estratégias para um envelhecer ativo na percepção de idosos. Com tudo, sabe-se que do próprio processo de envelhecimento emergem aspectos negativos, mas que estes podem ser superados por vivências centradas na autonomia e na independência do ser. Estratégias que fomentam o envelhecimento ativo torna-se primordial para ofertar aos idosos tais vivências, apresentando rotinas dinâmicas e melhorando, assim, sua qualidade de vida.

Destaca-se as variadas estratégias para o envelhecimento ativo, dentre a população estudada, como a prática de atividades físicas, o cuidar com a alimentação, assim como a participação em grupos sociais contribuindo para uma vida saudável e dinâmica.

Diante do exposto faz-se necessário a realização de novas pesquisas acerca desta temática a fim de proporcionar subsídios científicos aos profissionais de saúde e a população com intuito de aprimorar seus conhecimentos dando o suporte necessário à população idosa de uma vida saudável e digna.

REFERÊNCIAS

1. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Projeção populacional do Brasil. Comunicação Social. Rio de Janeiro: IBGE; 2013.
2. Santos JP. Dos, Paes NA. Associação entre condições de vida e vulnerabilidade com a mortalidade por doenças cardiovasculares de homens idosos do nordeste. Rev. bras. epidemiol. 2014; 17(2): 407-420.
3. Ferreira LGO, Maciel CS, Silva AO, Sá NCR, Moreira PSAM. O envelhecimento ativo sob o olhar de idosos funcionalmente independentes. Rer. Esc Enfe USP. 2010; 4(44):1065-1069.

4. Programa de ação. Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações. Portugal; 2012.
5. Vicente FR. Validação de conteúdo de um instrumento para avaliação multidimensional do envelhecimento ativo. 2012. 150f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) - Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis; 2012.
6. Nardi RFE, De, Sawada ON, Santos FLJ. The association between the functional incapacity of the older adult and the family caregiver's burden. Rev. Latino-Am. Enfermagem. 2013; 5(21): 1096-1103
7. Keinert TMM, Rosa TEC. Direitos Humanos, envelhecimento ativo e saúde da pessoa idosa: marco legal e institucional. Boletim Instituto de Saúde, São Paulo, SP.2009; 4(7): 4
8. Both JE, Leite MT, Hildebrandt LM, Beuter M, Grosman GE. Percepção de velhice na voz de idosos inseridos em grupos de terceira idade. R. pesq.: cuid. fundam. 2012; 4(4):3043-3051.
9. Andrade PT, Mendonça KCPB, Lima CD, Alfenas CI, Bonolo FP. Projeto Conviver: Estímulo à Convivência entre idosos do Catete, Ouro Preto, MG. Revista Brasileira de Educação Médica. 2012; 36(1):81-85.
10. Leite BFT, Salvador DHY, Araújo CLO. Avaliação cognitiva dos idosos institucionalizados. Revista Kairós.2009; 12(1):247-256.
11. Martines WRV, Machado AL. Produção de cuidado e subjetividade. Rev Bras Enferm. 2010 Mar-Abr; 63(2):328-33.
12. Bardin L. Análise de conteúdo. Lisboa: Edições 70, 2011.
13. Ferreira OGL, Maciel SC, Costa SMG, Silva AO, Moreira MASP. Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. Textocontexto - enferm. 2012; 21(3): 513-518.
14. Farias GR, Santos AMS. Influência dos determinantes do envelhecimento ativo entre idosos mais idosos. Texto Contexto Enferm. 2012; 21(1)167-176.

15. Correa LQ, Rombaldi AJ, Silva MC. Atividade física e sintomas do envelhecimento masculino em uma população do sul do Brasil. Rev Bras Med Esporte. 2011; 17(10): 228-231.
16. Cavalli AS, Pogorzelski LV, Domingues MR, Afonso MR, Ribeiro JAB, Cavalli MO. Motivação de pessoas idosas para a prática de atividade física: estudo comparativo entre dois programas universitários - Brasil e Portugal. Rev. bras. geriatr. gerontol. 2014; 17(2):255-264.
17. Irigaray QT, Schneider HR, Gomes I. Efeitos de um Treino Cognitivo na Qualidade de Vida e no Bem-Estar Psicológico de Idosos. Psicologia: Reflexão e Crítica. 2011; 4(24):810-818.
18. Combinato DS, Dalla VM, Lopes EG, Manoel RA, Marino HD, Oliveira ACS, Silva KF. Saúde da Pessoa Idosa na Estratégia Saúde da Família. Psicologia & Sociedade. 2010; 3(22): 558-568.
19. Coelho SB, Souza. KL, Bortoluzzi R, Roncada C, Tiggemann LC, Dias PC. Comparação da força e capacidade funcional entre idosos praticantes de musculação, hidroginástica e não praticantes de exercícios físicos. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. 2014; 3(17): 497-504.
20. Daher, Donizete Vago; DEBONA, Kamila Vallory. Reelaborando o viver: o papel do grupo no cotidiano de mulheres idosas. Esc. Anna Nery. 2010; 14(4): 670-676.