

## **ENVELHECIMENTO, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA: ELEMENTOS PARA UMA LONGEVIDADE SAUĐAVEL**

*Suelênia Maria de Deus Barros Reis (1), Fabiana Soares de Almeida (2)*

*1 Assistente Social. Professora da Universidade Paulista-UNIP (Polo Teresina). Email: [smdbarros@hotmail.com](mailto:smdbarros@hotmail.com)*

*2 Assistente Social. Professora da Universidade Paulista-UNIP (Polo Teresina). Email: [f.abby.almeida@hotmail.com](mailto:f.abby.almeida@hotmail.com)*

### **INTRODUÇÃO**

O envelhecimento humano é um processo natural, dinâmico que vem sendo alterado progressivamente. Esse avanço decorre, em grande parte, das conquistas tecnológicas e da medicina que viabilizaram melhores condições de vida a esse grupo. Este artigo tem o propósito de apresentar os resultados do estudo sobre a importância da qualidade de vida no processo de envelhecimento tendo como referência a inclusão social da pessoa idosa no âmbito acadêmico. Neste sentido, procurou-se compreender o processo de envelhecimento com foco na extensão universitária como estratégia para obtenção da qualidade de vida dos idosos. O estudo teve como locus o projeto de extensão Inclusão Social da Pessoa Idosa materializado pela Faculdade Integral Diferencial (FACID), na cidade de Teresina, capital do Piauí. O projeto foi implantado em 2009, com o objetivo de possibilitar a inclusão social da pessoa idosa no contexto acadêmico de forma a contribuir com a garantia plena de direitos. Isto mediante ações educativas e de inclusão social em direção ao exercício de seu protagonismo por meio de educação gerontológica, tendo como público-alvo a pessoa idosa com idade igual ou superior a 60 anos em situação de vulnerabilidade social, e pela assistência em função deste projeto, este é ofertado de forma gratuita. Atualmente o projeto conta com mais de 70 pessoas idosas inscritas, porém apenas 60 delas participam ativamente. O projeto funciona duas vezes por semana compreendendo as aulas de informática (básica e avançada), aulas de dança de salão, biodança, oficinas de cidadania, autoestima, qualidade de vida dentre outras. Nesse contexto as questões demandadas do envelhecimento e a preocupação de manter a pessoa idosa inserida em projetos de extensão educacional têm se tornado alvos de investigação. Isto sendo possível de exemplificar quando da possibilidade de detectar a implantação de vários projetos de extensão educacional no Brasil. Algo que pelo qual os idosos podem dispor de diversas atividades

que visam o resgate de sua autoestima, autonomia e dignidade, fazendo com que eles se sintam úteis na sociedade além de uma contribuição para com qualidade de vida dos mesmos. Neri (2001) ressalta que a preocupação com “qualidade de vida na velhice” ganhou relevância nos últimos 30 anos, na medida em que o crescimento do número de idosos e a expansão da longevidade passaram a ser uma experiência compartilhada por um número crescente de indivíduos participando de projeto universitário. O objetivo geral desse estudo consiste em identificar a importância da qualidade de vida da pessoa idosa enquanto participante do projeto no processo de envelhecimento. E, como objetivos específicos: analisar os motivos que levam as pessoas idosas a participar do referido projeto; observar a construção de concepções dos participantes sobre a qualidade de vida e analisar os reflexos deste projeto na vida pessoal e social dos sujeitos desse estudo.

## **METODOLOGIA**

Esse estudo é de natureza qualitativa, exploratória e de campo. Os sujeitos foram pessoas idosas que participaram do Projeto de Inclusão social da Pessoa Idosa no segundo semestre de 2016. Num universo de 75 participantes, os sujeitos foram escolhidos de forma intencional, sendo 9 mulheres e 1 homem perfazendo um total de 10 pessoas entrevistadas. Os selecionados para amostra residiam em Teresina, têm idade igual ou acima de 65 anos, exerciam todas as atividades da vida diária e estavam interessados em participar desse estudo, tendo participado ativamente das atividades desenvolvidas pelo projeto no referido período. Seguindo o processo metodológico para coleta de dados, passou-se para um período de observação no programa, o que possibilitou uma aproximação acerca do contexto do programa no cotidiano dos participantes. Os instrumentais selecionados para o trabalho de pesquisa foram entrevistas semiestruturadas e diálogos abertos, que proporcionaram a estruturação da vivência dos integrantes do referido projeto. Este trabalho foi realizado com a devida autorização dos sujeitos com base na Resolução nº 466/12, que trata de pesquisas envolvendo seres humanos.

## **RESULTADO DAS DISCUSSÕES**

De acordo com o estudo, observou-se que o envelhecimento é um processo inevitável, e na sociedade brasileira é envolvido por estereótipos e preconceitos, como: incapaz, trapo velho, improdutivo e até mesmo como um problema social. No entanto, 99% dos entrevistados são do sexo

feminino. Com isto reafirma-se a ideia de que a mulher tem mais interesse em participar de programas dessa natureza, os reflexos da ação do projeto sendo positivos por proporcionar-lhes um envelhecimento com qualidade de vida. No entanto, constatou-se que ao participar de projetos dessa natureza, a pessoa idosa se envolve e amplia seus conceitos em relação ao processo de envelhecimento, obtendo qualidade de vida por meio de uma convivência entre gerações, ou seja, entre alunos e funcionários. Com isto a possibilidade de um bem-estar, além da participação e da motivação para viver com dignidade onde seus anseios sejam respeitados e valorizados. A participação torna a pessoa idosa em um ser crítico, autônomo e capaz de decidir sobre sua vida. Sueli Freire (2000, p. 22) diz que “[...] ser uma pessoa participativa na vida social seria não só benéfico para o indivíduo como para toda a sociedade”. Os resultados apontam que o projeto vem colaborando com melhoria da qualidade de vida. Isto que tem como foco a proteção à saúde, a defesa de direitos, as relações intergeracionais, as atividades voltadas para ativação da memória e inclusão digital (Curso de Informática Básico e Avançado). Nesse contexto, o projeto se desvela no sentido de construir e reconstruir novos conceitos com relação à pessoa idosa possibilitando que cada participante se sinta ator (a) e autor (a) de sua própria história.

## CONCLUSÃO

- Nesse estudo foi possível identificar que as ações do projeto promovem qualidade de vida, onde os participantes são capacitados com atividades socioeducativas. Atividades estas que permitem uma socialização através de uma relação intergeracional, desconstruindo mitos com relação a essa fase da vida e construindo um processo de envelhecimento por meio de uma educação gerontológica.
- O projeto da forma que é estruturado e vem sendo desenvolvido é a única ação dentro do mundo acadêmico piauiense que oferece vagas as pessoas idosas de forma gratuita.
- Pelo projeto a ocorrência de um exercício mental realizado através da educação gerontológica proporcionando a melhoria da memória das pessoas idosas participantes do mesmo.
- Além do exposto acima ainda ser possível considerar o aumento da autoestima das pessoas idosas que fazem parte do projeto.

- Como também ser possível observar que os reflexos do projeto na vida pessoal e social dos sujeitos desse estudo são positivos contribuindo na melhoria da qualidade de vida dos seus integrantes.
- Dessa forma o projeto tem proporcionado ações que visam despertar a participação da sociedade de forma a valorizar e respeitar os direitos da pessoa idosa contribuindo para garantia de direitos.

## REFERÊNCIAS

CAMARANO, A. A.; BELTRÃO, K. I. Características Sócio-Demográficas da População Idosa Brasileira. **Revista Estudos Feministas**, v. 5, nº 1, Instituto de Filosofia e Ciências Sociais UFRJ, Rio de Janeiro (RJ), 1997.

FREITAS E. V. de *et al.* (orgs.). **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro (RJ): Guanabara Koogan, 2006.

NERI, A. L. e F. (orgs.), **E por falar em boa velhice**. Campinas (SP): Papyrus, 2000.

PALMA, L. T. S. **Educação Permanente e Qualidade de vida**: indicativos para uma velhice bem sucedida. Passo Fundo (RG): Editora Universitária, 2002.

FREIRE, S. A. Envelhecimento bem sucedido e bem-estar psicológico. In: NERI, A. L.; FREIRE, S. A. (orgs.). **E por falar em boa velhice**. Campinas (SP): Papyrus, 2000.

ZIMERMAN, G. I **Velhice- aspectos biopsicossociais**. Porto Alegre (RS): Artes Médicas, 2000.