

QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS PARTICIPANTES DE GRUPOS DIRECIONADOS A PESSOA IDOSA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Nayara Gomes Soares¹
Barbara Dayane Araujo de Sousa²
Natália Ramos Diniz³
Carla Yohanna Feitosa Costa⁴
Alecsandra Ferreira Tomaz⁵

RESUMO

A população está se tornando cada vez mais longeva e, com isso, os problemas de saúde vão se tornando cada vez mais frequentes. É fundamental que existam práticas do cuidado voltadas para meios de prevenção, antes que a doença apareça, proporcionando benefícios tanto à saúde pública como para a próprio indivíduo. E, embora essa visão esteja distante de acontecer, uma forma bastante simples e eficaz, como uma medida a ser tomada como meio prevenção é a formação de grupos direcionados a pessoa idosa, que tem por objetivo promover um envelhecimento bem sucedido e satisfatório. Com base nisso, este estudo teve como objetivo fazer uma revisão sistemática sobre a qualidade de vida do idoso que participa de grupos destinados à terceira idade. Foi realizada uma revisão sistemática, com busca pelos dados primários nas bases do PUBMED, Lilacs, Scielo, com recorte temporal entre 2015 e 2019, sendo selecionado 6 artigos após a análise dos mesmos. Os resultados permitiram constatar que todos os estudos encontraram uma relação positiva entre a qualidade de vida dos idosos e a participação deles em grupos de terceira idade, pois isso proporciona vários benefícios, sendo os melhores resultados encontrados nos aspectos sociais, psicológicos e de saúde.

Palavras-chave: Idoso. Qualidade de vida. Grupo de idosos. Promoção da Saúde

¹Graduanda do Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, nayaragomes06@gmail.com;

²Graduanda do Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba-UEPB, araujobarbara610@gmail.com;

³Graduanda do Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB nataliaramos.nlr@hotmail.com;

⁴Graduanda do Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, carlayohanna1@gmail.com;

⁵Professora Dra. do Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, alecsandratomaz@hotmail.com;

INTRODUÇÃO

As práticas de saúde ainda são, predominantemente, centradas na assistência e não na prevenção. Entre os usuários, é bastante comum que a procura pelos serviços e ações dos sistemas de saúde seja para a correção de um problema ou para o alívio de algum acometimento, e mais raramente para obter informações. Embora, à primeira vista, a prevenção seja algo difícil de realizar, em se tratando do envelhecimento muscular, este pode e deve ser amenizado em qualquer idade para que os indivíduos permaneçam ativos fisicamente, realizando exercícios que promovam o aumento na força muscular. O envelhecimento e, em especial, suas sequelas físicas são fortemente suscetíveis às práticas de promoção e de prevenção (ACIOLE; BATISTA, 2013).

A multimorbidade em idosos está fortemente associada à presença de sintomas de depressão e menor percepção da qualidade de vida, exceto no domínio ambiental. Deste modo, um desafio para a Estratégia de Saúde da Família, no que tange à pessoa idosa, é criar mecanismos para um cuidado eficaz de modo a reduzir os impactos da senilidade na qualidade de vida, possibilitando que “o viver” no processo de redução das reservas funcionais, a senescência, não seja acompanhado de sofrimento e redução da qualidade de vida (AMARAL et al., 2018).

A qualidade de vida do idoso é fator importante da pesquisa em qualidade de vida em geral, devido à relevância que a longevidade trouxe à vida humana, e constitui para os profissionais de saúde um importante desafio: como medir qualidade de vida, não apenas para traçar um retrato da velhice, mas para avaliar o impacto das condutas, políticas e tratamentos, planejar ações e serviços, corrigir rumos e alocar recursos voltados para a população que envelhece? (ERMEL et al., 2017).

As transformações demográficas vêm acarretando em população uma cada vez mais envelhecida, e, para que a mesma possa ter um estilo de vida mais ativo e saudável, é necessário que exista a intervenção do profissional fisioterapeuta, logo o mesmo pode propiciar aos idosos um envelhecimento saudável e produtivo, sem perder sua autonomia e

qualidade de vida. A fisioterapia tem sido um tema bastante recorrente no âmbito da saúde, e constitui-se em uma das áreas mais aplicadas no que tange a prevenção e tratamento de disfunções decorrentes da idade, e tendo sido adotada como um meio importante de promoção da qualidade de vida do idoso (SILVA; DE SANTANA; RODRIGUES, 2019).

A formação de grupos direcionados a pessoa idosa tem como objetivo contribuir com a saúde física, mental e social destes. Por meio de tais grupos é possível melhorar a qualidade de vida dos idosos, pois também há o incentivo de adoção de hábitos saudáveis entre outras medidas que contribuem para melhoria da qualidade de vida do idoso (ROCHA et al., 2016; CAVALCANTE et al., 2016).

Desse modo, este estudo teve como objetivo fazer uma revisão sistemática sobre a qualidade de vida do idoso que participa de grupos destinados à terceira idade.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo de revisão de literatura sobre a qualidade de vida de idosos que participam de grupos de convivência e grupos de atividades formados a partir no Núcleo de Atenção a Saúde da Família (NASF) ou de Instituições de Ensino Superior (IES).

Para a busca de dados utilizou-se uma estratégia de pesquisa eletrônica para artigos científicos nas bases do PUBMED, Lilacs, Scielo, dos últimos 5 anos, utilizando-se os descritores: “idoso”, “grupos de convivência”, “idoso and grupos”. E os respectivos descritores em inglês: "*seniors*", "*cohabitation groups*", "*elderly and groups*".

As referências tinham como critérios para inclusão: publicações que datavam de 2015 a 2019, contendo dados originais e referentes ao tema proposto. Os estudos que continham avaliação de qualidade de vida que não se relacionassem a grupos de terceira idade, bem como os estudos de caso, foram excluídos. Não foram excluídos artigos de outras línguas.

Os artigos que atendiam aos critérios foram selecionados para análise. A princípio foi realizada a leitura dos títulos dos artigos e selecionados os que mostraram se relacionar ao tema proposto. Em uma segunda etapa foi realizada a leitura completa dos resumos,

eliminando-se os que não atendiam aos critérios. Posteriormente, aqueles selecionados seguiram para a terceira etapa, onde foi realizada uma leitura fluente e detalhada.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A busca inicial gerou 2.224 artigos, considerando os estudos duplicados/triplicados, e destes, 24 foram escolhidos pela leitura do título, mas apenas 13 passaram para a segunda etapa onde tiveram o seu resumo analisado. Já na última fase, onde houve a leitura completa dos estudos, apenas 8 foram selecionados para a elaboração da revisão, entretanto 2 artigos foram excluídos por não atender aos critérios de inclusão. Os detalhes da seleção estão pormenorizados na figura 1.

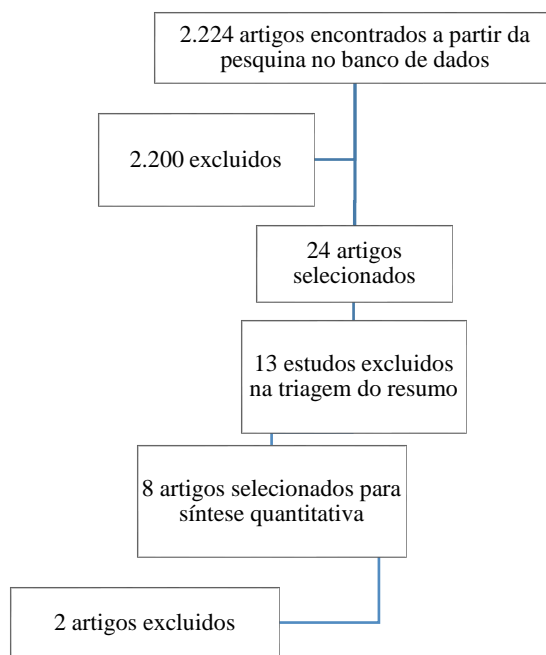


Figura 1. Fluxograma da estratégia de busca dos artigos.

Fonte: Dados da pesquisa, 2019

Foi construída uma tabela para os artigos selecionados nesta revisão, com as suas principais características (Tabela 1).

Os seis artigos escolhidos para esta revisão evidenciaram que a participação do idoso em grupos de terceira idade contribui de maneira significativa na qualidade de vida desses indivíduos, principalmente nos aspectos da vida do idoso que foram afetados pelo processo de

envelhecimento, especialmente devido às doenças crônico-degenerativas, que exercem grande influência sobre a percepção da vida, pois estes idosos são obrigados a conviver, muitas vezes, com sintomatologias desagradáveis.

As atividades desenvolvidas nos grupos eram diversas, nos grupos de IES incluíam a socialização, o autoconhecimento e autodesenvolvimento e saúde, além de outras práticas optativas que abrangiam desde a informática básica, como também eventos culturais e práticas de atividades desportivas. Nos grupos de convivência as atividades compreendiam aulas de dança de salão, dança circular, yoga, aulas de culinária, tai chi chuan, além de oficinas de trabalhos manuais, como bordado, biscuit e crochê.

Tabela1. Principais características dos estudos.

Autor	Ano	Amostra	Método	Desfecho
Santos et al.	2015	GE - 26 idosos	Avaliação da QV	GE – Satisfeitos com QV, porém não com a saúde.
Rocha et al.	2015	GE - 259 idosos	Avaliado aptidão física e QV	GE – Satisfeitos com qualidade de vida, porém aptidão física diminuída.
Cavalcante et al.	2015	GE – 20 idosas	Questionário da QV	GE – Satisfeitas com a qualidade de vida
Braz et al	2016	GE – 30 idosas GC – 30 idosas	Questionário da QV	GE – Melhor percepção da QV GC – Menor percepção da QV
Miranda et al.	2016	GE –257 idosos	Análise da QV e satisfação com a saúde	GE – Satisfeitos com QV e condições de saúde
Ximenes et al.	2016	GE – 38 idosos	Questionário da QV	GE – Satisfeitos com QV

GE: grupo estudo; GC: grupo controle; QV: qualidade de vida

Estudos também evidenciam que além da qualidade de vida, outros fatores como saúde, relações sociais, psicológico, entre outros, também são beneficiados com a participação

nesses grupos. Apesar disso Santos et al., 2015; Rocha et al., 2016 em seus estudos, mostraram que os idosos, apesar de satisfeitos com a qualidade de vida, não estavam satisfeitos com as condições de saúde (diminuição da aptidão física, sedentarismo, sobrepeso, doenças crônicas).

Percebe-se ainda que a população feminina é a que mais busca participar de grupos de terceira idade e que, quando comparadas aos homens, as mulheres são consideradas mais saudáveis, isso porque elas se preocupam mais com a saúde e buscam adotar um estilo de vida mais saudável (SANTOS et al., 2015). Isso evidencia que mais grupos, com implemetações de ações voltadas para os homens devem ser criados para promover a saúde e aumentar ou melhorar a qualidade de vida desta população.

O estudo de Braz, Zaia e Bittar (2015) buscou avaliar a qualidade de vida de idosas que participam de grupos de terceira idade daquelas que não participam, separando-as em dois: o primeiro grupo, denominado Grupo Participante (GP), foi composto por trinta (30) idosas integrantes de um grupo de convivência, há pelo menos seis meses. Já o segundo grupo, foi composto por trinta (30) idosas que nunca frequentaram este tipo de programa, formando-se assim o Grupo Não Participante (GNP). Ao final, perceberam que as idosas que participavam do GP tinham uma percepção de vida significativamente melhor quando comparadas as do GNP, pois a convivência com outras idosas e a oportunidade de participar de atividades de lazer proporciona um melhor convívio social, melhor educação pedagoga e também formação de vínculos de amizades. Esses fatores são contribuintes para melhora em diversas áreas da vida dessas idosas.

Com relação as relações sociais percebe-se que a participação em grupos estimula a vida social dos idosos, pois eles criam vínculos afetivos uns com os outros, desenvolvem atividades grupais e o sentimento de estar inserido em um grupo é valioso, pois com o envelhecimento surge também a solidão, a diminuição dos vínculos sociais, e isso afeta o lado emocional e psicológico do idoso, levando-o a ter, muitas vezes, pensamentos pessimistas e depressivos. Com isso, a convivência desses idosos em grupos possibilita contruir redes sociais de apoio e o companheirismo e, esse sentimento de não estar sozinho, melhora a percepção da qualidade de vida (BRAZ; ZAIA; BITTAR, 2015; XIMENES et al., 2017; CAVALCANTE et al., 2016; MIRANDA; SOARES; SILVA, 2016)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante da literatura pesquisada é possível ratificar a importância da formação de grupos de idosos e do incentivo para que essa população venha a participar dos mesmos, de modo a promover saúde e longevidade a essa população. Além disso, a convivência social é de suma importância na manutenção da função neuropsicológica dos idosos, pois a execução de atividades funcionais também proporciona um estímulo ao sistema neuropsicológico de modo a prevenir ou até mesmo diminuir as chances de desenvolver alguma alteração nesse sistema.

Também é evidente a necessidade da implementação de grupos de terceira idade voltados para o sexo masculino pois, no presente estudo, percebeu-se que grande parte das amostras selecionadas nos estudos era do sexo feminino.

REFERÊNCIAS

ACIOLE, Giovanni Gurgel; BATISTA, Lucia Helena. Promoção da saúde e prevenção de incapacidades funcionais dos idosos na estratégia de saúde da família: a contribuição da fisioterapia. **Saúde em Debate**, v. 37, p. 10-19, 2013.

AMARAL, Thatiana Lameira Maciel et al. Multimorbidade, depressão e qualidade de vida em idosos atendidos pela Estratégia de Saúde da Família em Senador Guimard, Acre, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, p. 3077-3084, 2018.

ERMEL, Regina Célia et al. Percepção sobre qualidade de vida dos idosos de Portugal e do Brasil. **Revista Eletrônica Acervo Saúde/ElectronicJournalCollection Health ISSN**, v. 2178, p. 2091, 2017.

SILVA, Francisco Luis Cunha; DE SANTANA, Wilson Ribeiro; RODRIGUES, Tatyane Silva. Envelhecimento ativo: o papel da fisioterapia na melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa: revisão integrativa. **REVISTA UNINGÁ**, v. 56, n. S4, p. 134-144, 2019.

SANTOS, Leidiene Ferreira et al. Qualidade de vida de idosos que participam de grupo de promoção da saúde. **Enfermería Global**, v. 14, n. 4, p. 1-32, 2015.

ROCHA, Ricelli Endrigo et al. Aptidão funcional e qualidade de vida de idosos frequentadores de uma universidade aberta da maior idade. **Journal of Physical Education**, v. 27, n. 1, p. 2725, 2016.

BRAZ, Igor Augusto; ZAIA, José Eduardo; BITTAR, Cléria Maria Lobo. Percepção da qualidade de vida de idosas participantes e não participantes de um grupo de convivência da

terceira idade de Catanduva (SP). **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 20, n. 2, 2015.

XIMENES, Maria Amélia et al. Qualidade de vida dos idosos participantes do Projeto “Unidos da Melhor Idade” do Município de Fernão, SP, Brasil. **Revista Kairós: Gerontologia**, v. 20, n. 1, p. 427-452, 2017.SP, Brasil

CAVALCANTE, Rejane Maria Ferreira et al. Contribuições de um Grupo da Terceira Idade para a saúde das Idosas Participantes. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 19, n. 1, p. 11-18, 2016.

MIRANDA, Livia Carvalho Viana; SOARES, Sônia Maria; SILVA, Patrícia Aparecida Barbosa. Qualidade de vida e fatores associados em idosos de um Centro de Referência à Pessoa Idosa. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro , v. 21, n. 11, p. 3533-3544, Nov. 2016 .