

REPERCUSSÃO DA SOCIABILIDADE EM IDOSOS PARTICIPANTES DE GRUPOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Wermeson Gleiton de Moura Ferreira ¹
Romário Nóbrega Santos Fonseca ¹
Geilson Medeiros de Araújo ¹
Rodrigues da Silva Santos ¹
Luciana Fernandes de Medeiros ²

INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o idoso, em países desenvolvidos, é o indivíduo com idade igual ou superior a 65 anos, e, nos países em desenvolvimento, como é o caso do Brasil, o indivíduo com 60 anos ou mais. Essa diferente classificação se dá por fatores econômicos, políticos, culturais, sociais e ambientais dos países, que influenciam diretamente na sociedade (ANNES, 2017).

Sabe-se que, atualmente, a expectativa de vida dos idosos tem aumentado consideravelmente. Visto que a população idosa nestes últimos anos está envelhecendo geralmente com mais saúde, é importante ressaltar que a senescência é um processo natural da vida humana e é caracterizado por diversas mudanças biopsicossociais. A principal característica do envelhecimento saudável é a capacidade de aceitar as mudanças fisiológicas decorrentes da idade, sendo que as doenças e limitações não impossibilitam a experiência pessoal de velhice bem-sucedida. (INDAO, & AL, 2008).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) aponta que, em 2025, o Brasil será o sexto país em número de idosos na expectativa de vida com qualidade. Sendo assim, torna-se necessário não somente estratégias que propiciem maior longevidade, mas também a adoção de medidas que possibilitem o envelhecimento saudável e feliz (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2005).

Os grupos de apoio e socialização destinados aos idosos são considerados bastante eficientes, não apenas pela transmissão de conhecimentos, mas, pelo maior número de temas abordados, dando oportunidade ao grupo de informações, emancipação, autonomia, bem como estimular a socialização e assim atender às necessidades individuais e coletivas dos participantes. Portanto, é de suma importância para os idosos manterem-se ativos, participando destes grupos, visto que a educação em saúde é um dos principais dispositivos para viabilizar e efetivar a promoção da saúde do idoso, buscando a transformação da realidade, cujos participantes desses momentos sejam coparticipantes. (CASTRO et al., 2018).

Sendo assim, o objetivo desse estudo foi realizar uma revisão da literatura acerca dos benefícios trazidos aos idosos participantes de grupos de socialização.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A revisão integrativa da literatura foi realizada em bases de dados eletrônicas, com os seguintes critérios de inclusão: artigos originais, idioma português, com restrição do ano de

¹ Discentes do curso de Fisioterapia da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi, UFRN, wermeson_gleiton@hotmail.com; nsromario@gmail.com; amgeilson@gmail.com; rodriguesufrn73@gmail.com.

² Professor orientador: Professora do curso de Psicologia da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi, UFRN, lumedeirospsi@hotmail.com

publicação entre 2009 e 2019, e com maior relevância ao tema proposto. Foram considerados como critérios de exclusão: teses e dissertações, além de artigos em língua estrangeira.

A busca eletrônica foi conduzida nas seguintes bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde - Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Scientific Electronic Library Online (SCIELO). Os descritores usados foram: Idoso; Socialização; Envelhecimento; Relações Interpessoais; Qualidade de Vida, inseridos nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). Os descritores foram usados com as seguintes combinações: Idoso AND Socialização; Idoso AND Relações Interpessoais; Envelhecimento AND Qualidade de Vida.

A análise dos estudos foi realizada, inicialmente, pela leitura dos títulos e resumos, seguida por leitura integral dos artigos que se enquadraram nos critérios de seleção. Cada artigo foi avaliado por um dos autores e, em caso de incerteza, houve um consenso entre todos os autores quanto à inclusão do artigo.

DESENVOLVIMENTO

Notas sobre envelhecimento e sociabilidade

Compreende-se a sociabilidade como sendo a capacidade humana de estabelecer redes sociais e laços afetivos por meio de diferentes ações, sejam elas individuais ou coletivas. O processo de desenvolvimento de sociabilidade entre as pessoas pode ser desenvolvido e mantido através de danças, músicas, rituais religiosos, atividades lúdicas, festividades familiares, prática coletiva de atividades físicas, seja em academias, parques ou em outros centros. (GONÇALVES et al., 2016).

A rede social se caracteriza pelo conjunto de relações sociais que um indivíduo mantém. Nesse sentido, as características pessoais e situacionais de um indivíduo influenciam e são influenciadas por seus relacionamentos, que se modificam com o passar do tempo, sendo maiores e mais diversas durante a juventude e menores na velhice (Kahn, & Antonucci, 1980). Nessa perspectiva, ocorre, comumente, ao longo do envelhecimento, uma perda progressiva dos laços entre membros da família e amigos, havendo uma tendência na diminuição do apoio dessa rede social.

Muitas estratégias de ações que assegurem um envelhecimento saudável e com dignidade vem sendo implantadas nos países desenvolvidos e em desenvolvimento. (BENEDETTI, & PETROSKI, 2012). Um importante fator para morbidade e mortalidade do idoso é o isolamento social. Portanto, a interação com a família e com outros grupos pode acarretar uma melhora na recuperação de doenças, promovendo saúde e bem estar. A participação e convívio em grupos, faz com que o idoso se sinta acolhido nesses espaços, pois agrega a sua identidade à identidade do grupo, fortalecendo o pertencimento a estes. (OLIVEIRA et al., 2016).

Segundo Andrade et al. (2014) participar dos encontros é de grande importância, pois irá proporcionar ganhos para a vida do idoso. O propósito do grupo vai ao encontro da promoção do envelhecimento ativo, da preservação da capacidade e do potencial do indivíduo trabalhando no fortalecimento da autonomia, integração, saúde e socialização. Além de que, participar de atividades programadas para serem desenvolvidas em grupo, faz com que o idoso se sinta pertencente a um espaço no qual seus integrantes se caracterizam pela vontade de envelhecer ativamente.

De acordo com o estudo de Oliveira et al. (2016), os grupos de convivência têm sido uma prática de cuidado estimulada em todo o Brasil. Observa-se que a participação de idosos nesses grupos traz vários benefícios para os mesmos, principalmente no âmbito social trazendo a sensação de bem-estar e apresentando uma melhora na qualidade de vida.

A percepção desta boa qualidade de vida está diretamente interligada com a autoestima e ao bem-estar, e esses fatores estão associados à boa saúde física e mental, a hábitos saudáveis, ao lazer, à espiritualidade, e principalmente, à manutenção da capacidade funcional do indivíduo. (SOUSA et al., 2003).

Segundo Almeida et al. (2010), estes grupos de convivência estimulam os indivíduos a adquirirem maior autonomia, melhorar sua autoestima, senso de humor e promover sua inclusão social. Esses fatores influenciam bastante na continuidade dos idosos nos programas e nas mudanças positivas que ocorrem em suas vidas. Corroborando com Oliveira et al. (2016) algumas das propostas destes grupos é a prática de exercício físico buscando por benefícios a saúde, sejam elas por meio de esportes, danças, atividades recreativas ou até mesmo exercícios de força, podendo facilitar tanto nas atividades de vida diária.

Por esses motivos, considera-se importante conhecer como ocorrem esses grupos de convivência e outras ações que contribuem para a sociabilidade dos idosos no contexto brasileiro.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram encontrados 30 artigos, destes, 06 contemplaram os critérios de inclusão, sendo utilizados para o embasamento deste trabalho.

WICHMANN et al (2013) analisaram o grau de satisfação, da população idosa quanto aos benefícios obtidos na melhoria da saúde, com a convivência em grupos. A população em estudo foi composta por 262 idosos do Brasil e 262 idosos da Espanha que faziam parte de grupos/centros de convivência onde as universidades tinham inserção. Foi possível observar, que as relações sociais e o suporte social, sendo este emocional, instrumental ou informacional, são de grande importância em todos os momentos da vida. As atividades mais comentadas e realizadas pelos idosos, do Brasil e da Espanha, são as relacionadas à sociabilidade, pois nessas atividades eles referiram que compartilham suas angústias, tristezas, amores, alegrias, afetos, saberes, reduzem sentimentos como medo, insegurança, depressão, sobretudo após a perda de entes queridos e membros da família, doam e recebem afeto, conversam com os amigos e trocam experiências de vida. Além disso, afirmam ser o grupo de convivência um ambiente que possibilita fazer novas e boas amizades.

Para DAHER e DEBONA (2010), viver mais e com qualidade impulsiona a busca para um envelhecimento saudável. Como exemplo, são os grupos de convivência que na medida em que as experiências coletivas se apresentam como canais de aprendizagem para a reconstrução de cidadania. O estudo realizado por eles em um projeto na cidade de Niterói/RJ, mostra que a procura por grupos é crescente e se dá de forma espontânea, apontando que os idosos vêm se conscientizando de que viverão por mais tempo. Assim como no estudo de SANTOS et al (2011), que analisou a participação de idosos em grupos de convivência e identificou um maior interesse em cuidar da própria saúde o que ajuda na construção de uma maior qualidade de vida e do envelhecimento saudável, além da preservação da autoestima e autoimagem dos idosos. Nesse sentido, buscam reelaborar o viver, construindo meios para se manterem saudáveis, ativos e independentes.

Ainda, corroborando com WICHMANN et al (2013), ter um grupo de referência propicia ao idoso um suporte emocional e motivacional para que este indivíduo tenha objetivos em sua vida e possa compartilhar alegrias, tristezas e conhecimentos. Os contatos sociais permitem engajamento social, que também é uma forma de vivenciar o desenvolvimento na idade adulta de maneira bem-sucedida. O apoio social deve ser compreendido como uma experiência pessoal e subjetiva que leva a um maior senso de satisfação com a vida.

ALMEIDA et al (2010) avaliaram 30 idosos, que participavam de grupos de convivência e 30 idosos que não participavam, totalizando uma amostra de 60 participantes, com objetivo

de avaliar e comparar a qualidade de vida e a presença de transtorno depressivo entre idosos. Foi encontrada diferença estatisticamente significativa entre os idosos que participam de grupos de convivência do Projeto Vida Ativa na cidade de Itabira/MG e idosos da mesma idade que não participam destes grupos nos domínios capacidade funcional, estado geral de saúde, vitalidade e aspectos sociais. Os resultados encontrados sugerem que os idosos que participam de grupos de convivência apresentam melhor qualidade de vida e menor ocorrência de depressão quando comparados a idosos que não participam de grupos de terceira idade.

ANDRADE et al (2014) observaram que os idosos participantes da pesquisa eram em sua maioria mulheres. Constataram também que os familiares eram de grande importância na continuidade da frequência delas nos encontros e que, no final da pesquisa, elas mostraram uma maior relação social entre os participantes do grupo, além de alegarem terem se tornado mais felizes, abandonando aspectos depressivos e aumentando a sua qualidade de vida.

SILVA et al (2011) analisaram 60 idosos participantes de grupos de convivência, promovidos por instituições da sociedade civil na cidade de Iguatu/CE, onde a maioria dos participantes do grupo de pesquisa eram mulheres, com um bom relacionamento entre os familiares. Nesse estudo, grande parte dos idosos participantes alegaram ter um envelhecimento saudável, com satisfatórios níveis de saúde e disponibilidade para realizar seu autocuidado e outras atividades diárias, além de apresentar melhor qualidade de vida no fim da pesquisa.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir desse estudo, foi possível observar o impacto das propostas de envelhecimento saudável, por meio da participação em grupos de convivência disponibilizados por universidades ou por instituições das cidades em que as pesquisas foram realizadas. Em geral, observa-se melhora na qualidade de vida, maior preocupação em cuidar da própria saúde, menor estresse percebido e menos sintomas de depressão em idosos que participam dos grupos de convivência ou de outras práticas grupais.

Para os idosos, a participação nos grupos de convivência significa uma forma de voltar para o convívio social, pois na maioria das vezes, quando envelhecem tendem ao isolamento e/ou sentimentos de solidão. Além disso, participar de grupos de convivência pode possibilitar a essas pessoas a oportunidade de sair de casa e integrar-se a projetos coletivos, para que a sua autonomia seja fortalecida e possivelmente até abrir novos espaços para novos projetos de vida. Também é importante o envolvimento de um maior número de idosos nesses grupos.

Espera-se que este estudo desperte a exploração de novas pesquisas sobre o assunto e também da criação de novos grupos de convivência, que explorem mais a socialização e reconheçam a pessoa idosa como uma das maiores prioridades atuais. A ideia é que a imagem de velhice sofrida, monótona e estereotipada seja substituída pela imagem de velhice sem tanto sofrimento, com mais saúde e autonomia, pois esses fatores podem garantir uma velhice com maior qualidade de vida e bem-estar.

Palavras-chave: Idoso; Socialização; Envelhecimento; Relações Interpessoais; Qualidade de Vida.

REFERÊNCIAS

Almeida EA, Madeira GD, Arantes PMM, Alencar MA. Comparação da qualidade de vida entre idosos que participam e idosos que não participam de grupos de convivência na cidade de Itabira-MG. Rev Bras Geriatr Gerontol. 2010; 13(3):435-44.

Andrade AN, Nascimento MMP, Oliveira MMD, Queiroga RM, Fonseca FLA, Lacerda SNB, et al. Percepção de idosos sobre grupo de convivência: estudo na cidade de Cajazeiras-PB. Rev Bras Geriatr Gerontol. 2014;17(1):39-48.

Annes LM, Mendonça HG, Lima FM, Lima MA, Aquino JM. Perfil sociodemográfico e de saúde de idosas que participam de grupos de terceira idade em Recife, Pernambuco. Rev Cuid. 2017; 8(1): 1499-508.

Benedetti TRB, Petroski EL. Idosos asilados e a prática de atividade física. Rev Bras Ativ Fís Saúde. 2012; 4(3):5-16.

CASTRO, Ana Paula Ribeiro de et al. Promoção da saúde da pessoa idosa: ações realizadas na atenção primária à saúde. Bras. Geriatr. Gerontol, Rio de Janeiro, v. 2, n. 21, p.158-167, fev. 2018.

DAHER, Donizete Vago; DEBONA, Kamila Vallory. REELABORANDO O VIVER: O PAPEL DO GRUPO NO COTIDIANO DE MULHERES IDOSAS. Escola Anna Nery Revista de Enfermagem, Rio de Janeiro, v. 4, n. 14, p.670-676, 2010.

GONÇALVES, Alexsander Camilo et al. Práticas corporais socializadoras e os idosos. Do Corpo: Ciência e Arte, Caxias do Sul, 2016 v. 6, n. 1, p.49-59, jul.

Kahn, R. L., & Antonucci, T. C.; Convoys over the life course: Attachment, roles, and social support. Em: Baltes, P., & Brim, O. Life-span development and behavior. New York, EUA: Academic Press. 1980.

OLIVEIRA, Denise Akemi Simões de et al. Participation of elderly in social groups: quality of life and functional capacity. Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste, [s.l.], v. 17, n. 2, p.278-284, 2 maio 2016. Rev Rene - Revista da Rede de Enfermagem de Nordeste.

Santos I, Alves ACS, Silva AFL, Caldas CP, Berardinelli LMM, Santana RF. O grupo pesquisador construindo ações de autocuidado para o envelhecimento saudável: pesquisa sociopoética. Esc Anna Nery Rev Enferm. 2011;15(4):746-54.

Silva HO, Carvalho MJAD, Lima FEL, Rodrigues LV. Perfil epidemiológico de idosos frequentadores de grupos de convivência no município de Iguatu, Ceará. Rev Bras Geriatr Gerontol. 2011;14(1):123-33.

Sousa L, Galante H, Figueiredo D. Qualidade de vida e bem-estar dos idosos: um estudo exploratório na população portuguesa. Rev Saúde Pública. 2003; 37(3):364-71.

Teixeira INDAO, Neri AL. Envelhecimento bem sucedido: uma meta no curso da vida. Psicol USP 2008;19(1):81-94.

WICHMANN, Francisca Maria Assman et al. Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde. Revista Brasileira de Geriatria, Rio de Janeiro, jan. 2013, v. 16, n. 04, p.821-832.

World Health Organization; ENVELHECIMENTO ATIVO: UMA POLÍTICA DE SAÚDE. Brasília Df, 2005, v. 1. Organização Pan-americana da Saúde – Opas – Oms.