

ACÇÃO DE INTEGRAÇÃO: PROMOVEDO A QUALIDADE DE VIDA E O LAZER À PESSOA IDOSA

Ana Karolina de Lima Alves da Silva¹
Ana Katherine Romero Ferreira²
Dayvison Nascimento de Oliveira³
Ítala Louise Bulhões da Costa⁴
Rejane Maria Paiva de Menezes⁵

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é uma fase do ciclo vital, dessa forma todos os seres humanos estão sujeitos a vivê-lo. É caracterizado como um processo dinâmico, progressivo e irreversível, ligados intimamente a fatores biológicos, psíquicos e sociais (BRITO E LITVOC, 2004).

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2018), a expectativa de vida em 2017 era de 76 anos e de acordo com dados divulgados pela Organização Mundial da Saúde, até o ano de 2025 o Brasil será o sexto país do mundo em número de idosos (OMS, 2005).

Diante dessa realidade se desperta o interesse para a reflexão quanto à qualidade de vida desses idosos e como melhorá-la. Para alguns idosos o envelhecimento está atrelado à inutilidade, a um período vazio e sem sentido da vida, quanto para outros é sinônimo de liberdade, tempo de aproveitar a vida e desligamento das obrigações profissionais. As diferentes visões acerca do envelhecimento estão atreladas a questões culturais, filosóficas e de valores.

O lazer tem alto significado na experiência humana, sendo provedor de socialização, fortalecedor de vínculos e fonte de criação cultural. Destaca-se também o papel de promover o desenvolvimento pessoal e social.

Segundo Dumazedier (1979, p.94)

Lazer é conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se ou ainda para sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora após se livrar ou se desembaraçar das obrigações profissionais, familiares e sociais.

¹ Graduando do curso de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN, anaklasilva@gmail.com;

² Graduando do curso de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN, anakatherine77@hotmail.com;

³ Graduando do curso de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN, Dayvisonbep@gmail.com;

⁴ Graduando do curso de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN, itala.bulhoes@gmail.com;

⁵ Professor orientador: Doutora em Enfermagem, Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN, rejeme@gmail.com.

Esse estudo se justifica por permitir reflexão sobre as atividades de lazer realizadas em grupos e como essas contribuem para a qualidade de vida desse idoso, evidenciado pelos relatos de bem-estar e sentimentos de alegria, satisfação e acolhimento. O objetivo deste relato é mostrar a ligação das atividades de lazer com a promoção à saúde na terceira idade, destacando sua contribuição para a manutenção da qualidade de vida.

METODOLOGIA

Trata-se de um trabalho descritivo, do tipo relato de experiência, construído com base na vivência de uma atividade de lazer desenvolvida para o Grupo de idosos Padre João Maria, com ênfase na importância deste aprendizado na formação do profissional de enfermagem. A atividade foi desempenhada como atividade de ensino aprendizagem de educação e saúde no Envelhecimento da disciplina Introdução à enfermagem em gerontologia ofertada pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN) – Campus Central no semestre de 2018.2.

A atividade ocorreu em Dezembro de 2018 e consistiu em educação e saúde no envelhecimento desenvolvido por meio de visita ao centro histórico da cidade de Natal-RN.

DESENVOLVIMENTO

ENVELHECIMENTO HUMANO

No entendimento de Vieira (1996) e Lopes (2000), o envelhecimento humano inicia-se desde a concepção, sendo, portanto um processo de caráter progressivo e dinâmico, causando mudanças tanto físicas, fisiológicas, psicológicas e sociais.

Okuma (1998) complementa enfatizando que a velhice não é somente em caráter cronológico, mas que além da idade devem-se considerar as questões físicas, mentais e condições de saúde do ser. Assim, compreende-se o envelhecimento como a soma de processos causadores de modificações. Dessa forma, justifica-se a existência de indivíduos doentes, como indivíduos saudáveis.

Para Birren e Schroots (1996), a definição do envelhecimento é dividida da seguinte maneira: Envelhecimento primário, Envelhecimento secundário e Envelhecimento terciário. Entende-se envelhecimento primário, conhecido como senescência, remetendo ao processo natural de envelhecimento a nível celular ou o conjunto de fenômenos associados a esse processo de forma natural sendo este o que atinge todos os seres humanos de forma gradativa e progressiva. Ocorre por questões genéticas, sendo independentes de fatores externos, como os fatores ambientais. O envelhecimento secundário, também conhecido como patológico ou senilidade, é compreendido como sendo aquele resultante de influências externas e não se confundem com o processo normal do envelhecer. O envelhecimento terciário por sua vez é conhecido como terminal sendo o período caracterizado por profundas perdas físicas e cognitivas, ocasionadas pelo acúmulo dos efeitos do envelhecimento, como também por patologias dependentes da idade.

De acordo com Spirduso (2005) o envelhecimento primário e o secundário interagem fortemente entre si, visto que o stress ambiental e as doenças são capazes de acelerar o processo básico de envelhecimento e também de aumentar a vulnerabilidade a esses fatores.

LAZER

Para Bramante (1998, p.9):

O lazer se traduz por uma dimensão privilegiada da expressão humana dentro de um tempo conquistado, materializada através de uma experiência pessoal criativa, de prazer e que não se repete no tempo/espaço, cujo eixo principal é a ludicidade. Ela é enriquecida pelo seu potencial socializador e determinada, predominantemente, por uma grande motivação intrínseca e realizada dentro de um contexto marcado pela percepção de liberdade. É feita por amor, pode transcender a existência e, muitas vezes, chega a aproximar-se de um ato de fé. Sua vivência está relacionada diretamente às oportunidades de acesso aos bens culturais, os quais são determinados, via de regra, por fatores sócio-político-econômico e influenciados por fatores ambientais.

Dumazedier (1979) destaca que o descanso, a recreação, o divertimento, o entretenimento e o desenvolvimento pessoal são entendidos como funções do lazer, ou seja, atividades que compreendem a liberação da fadiga e do tédio e o resgate das forças exercidas nas rotinas impostas pelo cotidiano. Como resultado, obtêm-se o prazer, a felicidade, a tranquilidade, a satisfação e o bem-estar físico e mental.

Atualmente o lazer vem diversificando-se quanto às atividades para a terceira idade. Além das individuais, onde os idosos fazem suas opções quanto à procura de local para sua satisfação, também há ambientes como centros de convivências, universidades e escolas abertas à terceira idade, grupos desenvolvidos por conselhos comunitários e unidades de saúde que proporcionam a socialização. O lazer ou prática recreativa mostra-se benéfica a todas as faixas etárias sendo de fundamental importância para o idoso, permitindo-o viver de forma descontraída, promovendo momentos de interação entre pessoas e culturas, despertando sua curiosidade e criatividade.

QUALIDADE DE VIDA

O conceito de “qualidade de vida” ou “boa vida” inicialmente referiu-se a conquistas de bens materiais, à medida que a sociedade foi avançando o conceito se ampliou para significar além de crescimento econômico também o desenvolvimento social.

Para Prazeres (1996, p. 336), o termo “qualidade” é definido como:

Um substantivo feminino do latim: *qualitatis* — o que caracteriza alguma coisa; o que faz com que uma coisa seja tal como se a considera; índole; o que constitui o modo de ser das coisas; essência, natureza; prosperidade; excelência; virtude; talento; disposição moral ou intelectual; importância; gravidade de alguma situação de algum negócio; natureza; caracteres valorizadores ou depreciadores.

Já o termo “vida” tem uma definição no dicionário Aurélio (FERREIRA, 1995 p. 672) como sendo:

Existência; o espaço de tempo que decorre desde o nascimento até a morte; biografia; conjunto de propriedades e qualidades graças às quais animais e plantas, ao contrário dos organismos mortos ou de matéria bruta, se mantêm em contínua atividade, manifestada em funções orgânicas, tais como o metabolismo, crescimento, a reação a estímulos, a adaptação ao meio, à reprodução e outras; estado ou condição dos organismos, que se mantêm nessa atividade desde o nascimento até a morte; o tempo de existência ou de funcionamento de uma coisa: a vida de um automóvel, por exemplo.

Unindo essas duas palavras “qualidade” e “vida” obtêm o termo qualidade de vida que aos poucos foi sendo incorporado a políticas sociais, com outros termos de significados parecidos como “felicidade” e “bem estar”.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) conceitua-se a qualidade de vida como “percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (The WHOQOL Group, 1995, p. 1405). Dessa forma relaciona-se o conceito com o bem-estar e à autoestima. Englobando aspectos como a capacidade funcional, questões socioeconômicas e culturais, suporte emocional e familiar, nível de satisfação frente às atividades diárias e profissionais, sua saúde, estilo de vida, valores éticos e religiosos; e a socialização.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Inicialmente, a Unidade de Saúde da Família Felipe Camarão II (USF FC II), responsável pelo grupo de idosos Padre João Maria, em parceria com a docente e cinco discentes da disciplina tiveram como proposta a realização de uma visita ao museu do brinquedo, situado no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia (IFRN) campus Cidade Alta. Poucos dias antes da visita, a mesma foi cancelada por razões internas ao IFRN Cidade Alta. Diante disso, foi elaborada uma nova proposta de atividade para o grupo.

No dia 07 de Dezembro de 2018 a UFRN disponibilizou um veículo para o transporte do grupo, assim realizamos a visita ao centro histórico da cidade, composto pelo Memorial Câmara Cascudo, a Igreja Matriz de Nossa Senhora da Apresentação (catedral antiga da cidade) e o Instituto histórico e geográfico do Rio Grande do Norte (IHGRN), todos esses pontos localizados no bairro de Cidade Alta. Ao fim da visita a esses locais, o grupo reuniu-se em um espaço ao ar livre na parte interna do Memorial Câmara Cascudo. Lá aconteceu uma roda de conversa entre os idosos, a equipe da unidade de saúde e os integrantes da disciplina além de um lanche coletivo. Na roda de conversa foi dado a cada idoso um momento para que pudessem expor seus sentimentos, críticas e sugestões acerca daquela vivência.

Os idosos relataram à gratidão a equipe de profissionais e estudantes por terem promovido essa atividade, também enfatizaram a sensação de bem-estar, satisfação, felicidade, paz interior e comunhão. Grande emoção foi relatada devido à possibilidade de expressarem seus sentimentos além de receberem atenção e principalmente por existir pessoas que tentam proporcionar momentos de alegria para eles.

Como a atividade se deu em um centro histórico, os idosos trouxeram depoimentos sobre seu passado, o que já viveram naquelas ruas históricas e na antiga catedral. Demonstraram surpresa ao receber informações da história da cidade e ao saber que apesar de frequentar aquele ambiente por muitas vezes, não tinham noção do que aqueles lugares representavam para a cidade.

Neste caso, têm-se a integração como um processo que busca proporcionar aos cidadãos o acesso a benefícios e oportunidades sociais e também que estes sejam equitativos. Também visa permitir o acesso dos excluídos às oportunidades a sociedade, promovendo a inserção social, ou seja, tornando-o novamente parte da sociedade, bem como o processo no qual a sociedade se organiza a fim de proporcionar e reforçar oportunidades para todos, tornando-as equitativas.

Para o idoso é de extrema importância o convívio social e atividades que levem a eles a sensação de prazer e inclusão na sociedade, visto que por muitas vezes o idoso é colocado em um “lugar” de inutilidade não só por parte da sociedade, mas também por eles mesmos, se privando de muitas experiências de lazer e cidadania. Esse aspecto de importância da inclusão do idoso na sociedade é confirmado por meio do Estatuto do Idoso (Lei 10.741, de 1º de outubro de 2003).

De acordo com o Estatuto do idoso (Art. 3º):

É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público garantir ao (a) idoso (a), com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária.

Nos dias atuais a visão de velhice vem ganhando novas roupagens e este público vem adquirindo mais visibilidade por meio das políticas públicas de inclusão ao idoso, projetos, grupos sociais e atividades acadêmicas ligadas às universidades como a que foi relatada neste trabalho, é importante ressaltar que o valor da atividade não está totalmente ligado apenas aos lugares a qual estes idosos serão levados e sim o desafio de compartilhar experiências, vivenciar, compreender, resultando dessa forma em um ganho em relações sociais.

O envelhecimento saudável está intimamente ligado à capacidade do idoso em desenvolver as suas atividades de forma independente, exercitando sua capacidade de ampliar o leque de experiências, a sua integração e convívio social além atuar como uma superação de desafios e resgatar sempre o bem-estar emocional por meio das aproximações interpessoais que essas atividades podem resultar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

É imprescindível por meio dos argumentos expostos neste relato de experiência a grande importância da realização de atividades de lazer e promoção à saúde ao idoso resultando dessa maneira em uma melhor qualidade de vida, assim podemos praticar uma melhor inclusão social e aumentar a capacidade de unir as pessoas sejam elas de diferentes faixas etárias. São inúmeras possibilidades e propostas diferentes multiprofissionais que podem ser oferecidas a esse público de forma que contemplem interesses e necessidades dos idosos e que quebrem paradigmas da sociedade que ainda se apresenta com dificuldades e resistências em aceitar o processo de envelhecimento como algo natural. Vale ressaltar que a prática de programas que contemplem o lazer, a promoção à saúde e inclusão social não atua somente na parte emocional do idoso, mas também afeta o seu físico, retardando o aparecimento de doenças ligadas a inutilidade.

O enfermeiro desempenha um importante papel na promoção de saúde por meio de atividades como esta relatada, oferecendo ao idoso não só a prevenção de doenças, mas também um envelhecimento saudável e feliz aproximando os mesmos cada vez mais aos serviços de saúde com enfoque na atenção básica principalmente além de estreitar os laços com esse público e dessa forma podendo melhor entender o idoso e de que maneira suprir mais as suas necessidades.

Em suma, atividades dessa modalidade devem ser sempre trabalhadas, pois oferecem ao idoso benefícios significantes em relação ao emocional, físico e cognitivo tornando o processo de envelhecimento sadio à medida que o sujeito adota um estilo de vida mais saudável e entende que o fato de envelhecer não o priva de participar de atividades e se inserir em todos os âmbitos da sociedade. Ao profissional e estudante de enfermagem atividades como essas oferecem a experiência com a pessoa idosa tornando o estudante mais preparado para atuar na área. Dessa maneira o graduando de enfermagem conclui sua formação com uma gama de aprendizados proporcionando uma agregação de saberes e experiências para seu desenvolvimento em prática profissional direcionado a pessoa idosa.

Palavras-chave: Idoso; Lazer; Qualidade de vida; Envelhecimento.

REFERÊNCIAS

- BIRREN, J.E., E SCHROOTS, J.J.F. History, concepts and theory in the psychology of aging. In J.E. Birren e K.W. Schaie (Eds.), *Handook of The Psychologu of agin* . 4ª Edition. San Diego: Academic Press, p.3-23, 1996;
- BRITO, F.C E LITVOC, C. J. Conceitos básicos. In F.C. Brito e C. Litvoc (Ed.), *Envelhecimento – prevenção e promoção de saúde*. São Paulo: Atheneu, p.1- 16, 2004;
- BRAMANTE, A. C. Lazer: concepções e significados. *Revista Licere do Centro de Estudos de Lazer e Recreação*, Belo Horizonte: UFMG, 1, n.1, 1998;
- DUMAZEDIER, J. Lazer e cultura popular. *Perspectiva*. São Paulo, 1973;
- DUMAZEDIER, J. Sociologia empírica do lazer. *Perspectiva*. São Paulo, 1979;
- ESTATUTO DO IDOSO. Lei n. 10.741, de 1º de outubro de 2003. Disponível em: <http://www.senado.gov.br/PAULOPAIM/pages/vida/publicacoes/textos/Estatuto_do_Idoso.pdf>. Acesso em: 04 jun. de 2019;
- FERRARI, M. A. C. Lazer e ocupação do tempo livre na terceira idade. In: PAPALETTO, Matheus. *Gerontologia*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1996. Cap. 10, p. 98 - 105;
- FERREIRA, A.B.H. *Novo dicionário básico da língua portuguesa*. São Paulo: Folha de São Paulo, 1995.
- LOPES, A. *Os desafios da gerontologia no Brasil*. Campinas – SP: Alínea, 2000. 210 p.
- OKUMA, S. S. *O idoso e a atividade física*. Campinas, São Paulo: Papirus, 1998;
- PRAZERES, P.M. *Dicionário de termos de qualidade*. 1ª ed. São Paulo, Atlas, 1996.
- SPIRDUSO, W.W. *Dimensões físicas do envelhecimento*. 1ª ed. Barueri, SP: Manole, 2005;
- VIEIRA, E. B. *Manual de gerontologia*. Rio de Janeiro: Revinter, 1996.
- The WHOQOL Group 1995. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. *Social Science and Medicine* 10:1403-1409;