

O GRUPO DE CONVIVÊNCIA COMO PROMOTOR DA SAÚDE DA PESSOA IDOSA

Ana Paula Oliveira Santos Melo; Luana Machado Andrade.

*Universidade do Estado da Bahia, DCDE – Campus XII. anapaulapma@hotmail.com,
luanamachado87@hotmail.com*

RESUMO

Trata-se de uma pesquisa do tipo descritiva e exploratória com abordagem qualitativa, cujo objetivo foi descrever as concepções da pessoa idosa quanto aos benefícios dos grupos de convivência para sua saúde, e apresentar a caracterização dos seus usuários. Foram incluídos idosos participantes do grupo a pelo menos um ano, com idade igual ou superior a 60 anos e sem déficit cognitivo, e que aceitaram participar da pesquisa assinando o termo de consentimento livre e esclarecido. Após parecer favorável do comitê de ética e pesquisa com seres humanos os dados foram coletados e posteriormente analisados pela técnica de análise proposta por Bardin, a discussão dos resultados foi baseada em artigos indexados nas bases de dados BDEF, MEDLINE e LILACS, publicados entre 2010 e 2015. Os resultados apontaram para feminilização dos grupos de convivências com média de idade entre os pesquisados igual a 73,8 anos, solteiros, católicos, com filhos, e com alguma patologia presente que na grande maioria foi a hipertensão arterial sistêmica. Os entrevistados se mostraram satisfeitos com as atividades realizadas nos encontros e elencaram a atividade física como maior benefício para a saúde do corpo, e a interação como melhor atividade para a saúde mental, destacaram ainda que o fortalecimento dos vínculos tem lhes proporcionado um maior bem estar social além de oferecer um novo motivo para viver. Pode-se concluir que os grupos de convivência geram muitos benefícios para a saúde da pessoa idosa nas esferas biopsicossocial, mas ainda se faz necessário outros estudos sobre o tema para que este serviço possa ser ampliado.

PALAVRAS-CHAVE: Grupos de convivência. Pessoa idosa. Saúde.

INTRODUÇÃO

O aumento da população idosa mundial ocorre simultaneamente com grandes mudanças socioculturais, econômicas, institucionais e até mesmo morais, gerando mudanças nos arranjos familiares. Projeta-se para um futuro próximo o crescimento elevado da população com 80 anos e mais, reflexo de um passado recente com altas taxas de natalidade e continuidade da redução da mortalidade (CAMARANO; KANSO, 2010).

Esse aumento acentuado de idosos é reflexo da melhoria na qualidade de vida e aumento da expectativa de vida ao nascer, com diferenças marcantes nas mais diversas partes do mundo. Enquanto em alguns países como a Inglaterra houve um planejamento para acomodar essa população, no Brasil ainda são inúmeros os desafios a enfrentar (MARINS; HANSEL; DA SILVA, 2016).

Com o envelhecimento populacional cresce também os índices das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), outras patologias próprias do processo de senilidade e os custos com os cuidados que deverão ser prestados à pessoa idosa. Assim, a certeza de que teremos uma população cada vez mais velha vem acompanhada da dúvida sobre as condições de vida que essa faixa etária em ascensão terá (GONZALES; SEIDL, 2015; CAMARANO; KANSO, 2010).

Nesse contexto, crescem alternativas de grupos para oferecer a população idosa uma atenção integral e garantir sua participação ativa na sociedade. Os Grupos de Convivência da Terceira Idade têm como objetivo principal fazer com que seus participantes desenvolvam atividades compatíveis com sua situação física no intuito de promover a interação social além de ser um novo motivo para eles continuarem ativos apesar dos comprometimentos já existentes (MENEZES; FROTA, 2012).

A participação nos grupos de convivência oferece, além da interação social, a oportunidade de envelhecer de maneira sadia, respeitosa, e acima de tudo com qualidade de vida (OMS, 2005). Assim, estes grupos tem papel importante na promoção da saúde da pessoa idosa, principalmente para aqueles que se sentem excluídos, tornando-os autores da sua própria história (OLIVEIRA, 2010).

Neste sentido, considera-se relevante a aceitação dos grupos de convivência como espaços promotores da saúde das pessoas idosas. O trabalho em equipe garante a convivência e a prática das mais diferentes atividades, sendo elas de caráter lúdico, religioso ou cultural e além da exploração das potencialidades, promove também o controle, prevenção e tratamento de possíveis transtornos como a depressão (TAHAN; CARVALHO, 2010).

Nota-se a partir daí a importância de colher informações que futuramente subsidiem criação de políticas públicas voltadas para a ampliação desse tipo de serviço para que se possa atender cada vez mais a população idosa que tanto cresce. Para responder a questão: como e quais benefícios os grupos de convivência trazem para a saúde dos idosos?; este estudo objetiva descrever as concepções da pessoa idosa quanto aos benefícios dos grupos de convivência para sua saúde, e apresentar a caracterização dos seus usuários.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa qualitativa do tipo descritiva e exploratória, realizada num Centro de Convivência para Idosos em uma cidade do interior da Bahia. Os sujeitos da pesquisa foram sete idosos participantes do grupo, os quais foram selecionados a partir dos seguintes critérios: ter 60 anos ou mais, não apresentar déficit cognitivo, ser participante do grupo à pelo menos um ano, e consentir livremente com sua participação através da assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido.

A coleta de dados ocorreu durante o mês de agosto do ano de 2016, e seguiu duas etapas, a saber: conversa informal com os participantes, seguida de entrevista semiestruturada a qual foi gravada e transcrita. Obedecendo aos aspectos éticos sobre pesquisa com seres humanos estabelecidos pela Resolução nº. 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, antes da coleta de dados o estudo foi previamente autorizado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto Mantenedor de Ensino Superior da Bahia – IMES sob número de parecer 446.826 e CAAE 17701613.0.0000.5032. Os participantes receberam codinomes para garantir seu anonimato.

A análise dos dados se deu em duas etapas: os dados relacionados à caracterização sociodemográfica foram analisados através de cálculos de frequência relativa no Software Microsoft Excel 2010, e os dados relacionados às perguntas abertas foram analisados utilizando a técnica de análise de conteúdo proposta por Bardin (2011), onde foram selecionadas duas categorias baseadas nas perguntas que os entrevistados responderam, a saber: Os benefícios do grupo de convivência da sua saúde; Contribuições do grupo aos aspectos físico, mental e social.

A discussão dos resultados se deu com base em artigos publicados em bases de dados, cujos descritores utilizados para a busca foram: saúde do idoso, centros comunitários para idosos. Os artigos foram selecionados com base nos conteúdos dos resumos. Foram utilizados 09 artigos, publicados entre 2010 e 2015, anexados nas bases de dados LILACS, MEDLINE e BDNF.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Fizeram parte da pesquisa sete idosas do sexo feminino. O grupo de convivência em questão conta com a participação de idosos do sexo masculino, porém em menor quantidade, e quando convidados a participar da pesquisa os homens se mostraram mais receosos e acabaram por não compor a amostra pesquisada. Essa feminilização dos grupos de convivência é evidenciada por vários estudos e pode ser explicada pelo fato de que as mulheres buscam mais o convívio social e a melhoria pela qualidade de vida do que os homens (GONZALEZ; SEIDL, 2014).

A idade das entrevistadas variou entre 61 e 83 anos e a média foi de 73,8 anos. Enquanto a maioria dos estudos evidencia que com o avançar da idade os idosos tendem a se tornar cada vez menos ativos, mostrando uma média de idade dos participantes de grupos de convivência entre 60 e 69 anos, neste estudo as pessoas com mais de 70 anos foram a maioria (XAVIER et al., 2015; CAVALCANTE et al., 2015). Outros pesquisadores ao estudar idosos longevos (80 anos e mais) de grupos de convivência, perceberam que esta era a população mais significativa de idosos, convergindo com os dados encontrados nesta pesquisa (MAZO et al., 2012).

Quanto ao estado civil, eram solteiras 3(42,9%), casadas 1(14,3%), viúvas 2(28,7%), e divorciada 1(14,3%). As mulheres solteiras representaram a maioria da população pesquisada, outros estudos, no entanto, divergem nesse quesito quando apontam que as viúvas são a parcela mais significativa (MAZO et al., 2012). Apesar da divergência, pode-se inferir que o fato de o idoso não possuir conjuge, seja por viuvez ou solteirice, influencia sua busca por grupos de convivência. Esse resultado mostra a necessidade de incentivar os casais idosos a procurarem o serviço.

Quanto à religião todas se declararam católicas praticantes, corroborando com o estudo de Gonzalez e Seidl (2014), que ao estudar envelhecimento ativo entre idosos homens, evidenciou que a maioria deles (53,8%) eram católicos praticantes.

Quanto à profissão que exerciam antes da aposentadoria, 1(14,3%) era auxiliar administrativa, 2(28,6%) eram zeladoras de escolas, 2(28,6%) eram domésticas, e 2(28,6%) eram lavradoras. Os estudos que embasaram a presente discussão não abordaram a profissão que os idosos exerciam antes da aposentadoria, no entanto os resultados apresentados podem ser relacionados ao modo de vida que os entrevistados tinham na cidade em que vivem, uma vez que se tratando de uma cidade pequena as oportunidades oferecidas as mulheres eram poucas e voltadas a desenvolver funções parecidas com as do lar.

Quanto a presença de filhos 5(71%) tem filhos e 2(29%) não tem filhos. Das que tem filhos, o número de filhos variou entre 5 e 8 com média de 6,8 filhos. O fato de todas as participantes casadas ou viúvas terem filhos e sua quantidade está relacionado ao passado recente do papel da mulher para casar, procriar e cuidar dos filhos, outros estudos mostram esse número grande de filhos entre as idosas da atualidade (GONZALEZ; SEIDL, 2014).

Quanto à escolaridade, possui ensino fundamental incompleto 4(57,1%), possui ensino fundamental completo 1(14,3%), e não são alfabetizadas 2(28,6%), corroborando com diversos estudos que caracterizaram os participantes dos grupos de convivência como pessoas simples, com baixo nível de escolaridade e com histórico de luta por uma melhoria na qualidade de vida (XAVIER et al., 2015; CAVALCANTE et al., 2015).

Quando questionadas quanto à presença de patologias, 3(42,9%) relataram possuir uma patologia, 3(42,9%) relataram duas patologias, e 1(14,3%) relataram mais de três patologias presentes. Sobre as patologias, a hipertensão foi a que se mostrou mais frequente sendo relatada por 6(85,7%) das entrevistadas. As doenças crônicas não transmissíveis como a Hipertensão e Diabetes Melito são prevalentes na população idosa, assim como no presente estudo outras pesquisa evidenciaram que a hipertensão arterial é a patologia mais relatadas pelos idosos (CAVALCANTE et al., 2015).

OS BENEFÍCIOS DO GRUPO DE CONVIVÊNCIA DA SUA SAÚDE.

Durante a entrevista a seguinte pergunta foi feita aos participantes: o que você poderia apontar nos grupos de convivência, como benefício para a sua saúde? Todas as respostas apontaram a atividade física proposta pelo grupo como o principal benefício para a saúde, como revela os depoimentos abaixo: *“Nós praticamos educação física duas vezes por semana, na segunda e na quinta, isso é uma maravilha pra nós, nós nos sentimos otimamente bem...”* (Coroa, 73 anos). *“A gente faz educação física duas vezes por semana, tem a sexta também, tem a reunião, muito bom pra saúde da gente então né? Pra quem tem problema assim de dores nos ossos...”* (Rosa, 69 anos).

Os participantes revelam que se sentem muito bem com a atividade física que fazem no grupo e que quando não podem praticar devido algum problema de saúde, sentem muita falta: *“Eu faço a física, eu acho muito bom a física, uma beleza, eu agora mesmo tô sentindo falta por que não vim esses dias, mais eu vou tornar continuar [...] nós faz muitos exercícios, dança com o professor (risos)”* (Nely, 80 anos).

Como mostram os depoimentos, a dança é a atividade física mais citada pelos usuários do serviço, além do incentivo que eles têm para praticar caminhada: *“Eu faço exercício, eu*

danço aqui, isso é muito bom pra gente, eu faço caminhada, faço tudo...” (Cravo, 76). “Os exercícios que eu faço aqui, o tratamento aqui é muito bom [...] tem dado muito bem pra minha saúde, se eu ficar assim, no período que eu não venho, se eu ficar sem vim eu sinto dor, é muito bom pra minha saúde...” (Flor, 61 anos).

Esse discurso do benefício da atividade física realizada nos grupos de convivência para a saúde dos idosos é relatado em diversos estudos, os participantes afirmam ter sentido melhora das dores que sentem no sistema musculoesquelético, além da perda de peso e redução dos níveis pressóricos (XAVIER et al., 2015).

Ainda sobre os exercícios houve relato de que pratica-lo no grupo é a melhor maneira de não ficar a mercê do sedentarismo: *“Aqui graças a Deus nós se damos muito bem aqui, por que nós tamo fazendo aquele exercício né? Não fica só em casa deitada, sentada, pegando coisa ruim na cabeça [...] aqui é um divertimento pra nós, volta pra casa alegre e satisfeito...” (Nininha, 83 anos).*

Apesar de a maioria das respostas terem sido positivas quanto aos benefícios do grupo para a saúde, uma participante relata que apesar do bom tratamento que recebe lá, não vê nenhum benefício para a saúde: *“aqui eu não tô vendo nada, tô vendo nada, trata a gente bem mais...” (Ovelha, 75 anos).*

Pesquisadores ao avaliar o nível de atividade física entre idosos longevos participante dos grupos de convivência constataram que os idosos estavam muito ativos e que o nível de atividade estava relacionado com variáveis sociodemográficas, as quais devem ser constantemente avaliadas a fim de que a oferta da atividade física para os idosos seja contínua garantindo sua autonomia e independência (MAZO et al., 2012).

Assim, o estudo aponta para valorização destes espaços como possibilidade de garantir a movimentação de idosos através da pratica de atividade física e conseqüente melhoria ao bem estar físico e condições crônicas já existentes, como pressão e glicemia elevadas.

CONTRIBUIÇÕES DO GRUPO AOS ASPECTOS FÍSICO, MENTAL E SOCIAL.

Sendo os grupos de convivência locais para atender a pessoa idosa de maneira integral englobando os aspectos biopsicossocial, a seguinte pergunta foi proferida aos entrevistados: para você em que a participação no grupo tem contribuído nos aspectos físico, mental e social? Os relatos mostram que grupos têm cumprindo essa missão: *“Todos três minha filha [...] a gente limpa a mente durante a hora que a gente esta aqui, o corpo a gente maneja ai né?, e a sociedade todo mundo brinca durante aqui...” (Coroa, 73 anos). “Tudo bom, tanto pra mente como pra vida social, é tudo assim naquela harmonia, não tem confusão nenhuma”*

(Rosa, 69 anos). *“Eu mesmo tenho uma raivinha assim sabe, aquilo a cabeça fica esquecida [...] vim aqui ajuda...”* (Nely, 80 anos).

Idosos pesquisados por Xavier e colaboradores (2015), relataram sentimentos de felicidade, relaxamento, descanso da mente, além de dizer esquecer os problemas que tem em casa. Esses dados mostram o quanto a convivência nos grupos faz bem ao psicológico dos idosos.

Os relacionamentos interpessoais se mostraram bastante satisfatórios, uma vez que os vínculos entre os participantes foram descritos como fortes: *“Pra nós aqui é muito bom, é brincadeiras um com o outro [...] eu sinto bem fazendo isso. Aqui pra mim todos são amigos”* (Cravo, 76). *“Tem me feito muito bem, interagir com o grupo, com as pessoas, com os colegas ai, tem me dado muito bem”* (Flor, 61).

Outro benefício percebido através dos discursos ouvidos, diz respeito ao isolamento, onde os participantes relatam que antes do grupo ficavam sozinhos e não tinham vontade de sair de casa, e depois de começar a frequentar o grupo se sentem motivados a viver a vida: *“Nós brinca, é bom, pra mim eu ficava dentro de casa, não tinha vontade de sair pra rua, agora não, tá tudo bom”* (Ovelha, 75).

O processo de senescência abre caminho para diversas patologias, entre elas as de natureza psicológica, portanto, trabalhar com as questões de convivência se torna fundamental na prevenção do risco dessas doenças principalmente da depressão (MARTINELLI et al., 2014).

CONCLUSÃO

As concepções dos idosos sobre os benefícios dos grupos de convivência para sua saúde evidenciaram que estes são espaços de grande importância para interação dessa população que por vezes está à margem da sociedade tornando-se vulnerável. Além de espaço para interação e convivência os grupos tornam-se promotores da saúde, à medida que melhoram a qualidade de vida dos idosos, contribuem para sua saúde física, psicológica e social além de oferecer a eles um novo motivo para viver.

O estudo mostrou a feminilização dos grupos de convivência, apontando então a necessidade de buscar meios para levar o homem idoso para este espaço. Outro público que deve ser alvo de busca para frequentar os grupos são os idosos casados, que representam a minoria dos integrantes na maioria dos estudos.

O presente estudo limitou-se a um grupo de convivência, desta forma consideramos necessário que mais estudos sobre a temática sejam realizados a fim de se conhecer a

realidade nacional dos grupos para que políticas de preservação e expansão destes espaços possam ser criadas.

REFERÊNCIAS

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**, São Paulo: Edições 70, 2011, 229 p.

CAMARANO, Ana Amélia; KANSO, Solange. As instituições de longa permanência para idosos no Brasil. **R. bras. Est. Pop.**, Rio de Janeiro, v. 1, n. 3, p. 233-235 Jan/Jun. 2010.

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**, Paraíba, v. 19, n. 1, p. 11-18, 2015.

GONZALEZ, Lilian Maria Borges; SEIDL, Eliane Maria Fleury. Envelhecimento ativo e apoio social entre homens participantes de um Centro de Convivência para Idosos. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, v. 17, n. 4, p. 119-139, Dez. 2014.

MARINS, Aline Miranda da Fonseca; HANSEL, Cristina Gonçalves; DA SILVA, Jaqueline. Mudanças de comportamento em idosos com Doença de Alzheimer e sobrecarga para o cuidador. **Esc. Anna Nery**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, p. 352-356, Jun. 2016.

MARTINELLI, Marcelo; CARNEIRO, Adriana Munhoz; RUEDA, Fabián Javier Marín. Lazer e qualidade de vida: considerações frente ao processo de envelhecimento. **Revista Scientia Medica**, São Paulo, v. 24, n. 3, p. 217-223, 2014.

MAZO, Giovana Zarpellon et al. Nível de Atividade Física de Idosos Longevos Participantes de Grupos de Convivência. **BEPA**, Santa Catarina, v. 9, n. 106, p. 4-14, 2012.

MENEZES, Kelly Maria Gomes e FROTA, Maria Helena de Paula. O lazer enquanto expressão de vitalidade na velhice: a experiência de um centro de convivência de idosos em Fortaleza-CE. **RBSE – Revista Brasileira de Sociologia da Emoção**, v. 11, n. 32, p. 486-501, Ago. 2012.

OLIVEIRA, Paula Julieta Jorge. A Cidadania é para todos. Direitos, deveres e solidariedade. **Jus Navigandi**, Teresina, ano 15, n. 2517, 2010.

OMS. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde** / World Health Organization; tradução Suzana Gontijo. – Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.

TAHAN, Jennifer; CARVALHO, Antônio Carlos Duarte de. Reflexões de idosos participantes de grupos de promoção de saúde acerca do envelhecimento e da qualidade de vida. **Saude soc.**, São Paulo , v. 19, n. 4, p. 878-888, Dez. 2010.

XAVIER, Laudicéia Noronha et al. Grupo de convivência de idosos: apoio psicossocial na promoção da saúde. **Rev Rene**, Fortaleza, v. 16, n. 4, p. 557-566, jul-ago. 2015.